

OSACA

REVISTA DE OCIO, SALUD Y CALIDAD DE VIDA
Semana del 26 de junio al 2 de julio de 2010 - Número 193



VIAJES

Grecia y las Islas Cícladas

MUSEO DEL PRADO

El impresionismo de Turner

SALUD

Las claves del envejecimiento

Jesús Calleja

ESPÍRITU AVENTURERO



NUEVA RUMASA

DIVISIÓN ACTIVIDADES TURÍSTICAS

14 de los 20 hoteles pertenecientes a la cadena hotelera Hotasa.



GRAN HOTEL CERVANTES Málaga
★★★★



HOTASA PUERTO RESORT Tenerife
Bonanza Palace
★★★★



HOTASA PUERTO RESORT Tenerife
Canaille Palace
★★★★



HOTASA INTERPALACE Tenerife
★★★★



HOTASA BEVERLY PLAYA Mallorca
★★★★



HOTASA BEVERLY PARK Gran Canaria
★★★★



HOTASA EUROCALAS Mallorca
★★★★



HOTASA LAGOS DE CESAR Tenerife
★★★★



HOTASA SAMOA Mallorca
★★★★



HOTASA SANTA FE Mallorca
★★★★



HOTASA SEA CLUB Menorca
★★★★



HOTASA SARAH Mallorca
★★★★



Hotel Taburiente La Palma
★★★★



Hotasa Semiramis Tenerife
★★★★

Más información en: **902 22 22 77** invernuncios@nuevarumasa.com www.nuevarumasa.com nuevarumasabcn@nuevarumasa.com



ISLAS CÍCLADAS _16
El tesoro mejor conservado del Egeo



TURNER EN EL PRADO _8
Cara a cara con sus maestros



BLOOMSDAY _22
James Joyce vuelve a las calles de Dublín

JESÚS CALLEJA _12
Las historias de un «alpinista aventurero» que no pone límites a su 'Desafío extremo'

CINE _23
'Un sueño posible', la cinta por la que Sandra Bullock se llevó el Oscar, llega a la cartelera

PREVENCIÓN _26
Los antioxidantes ayudan a que el cuerpo envejezca de manera saludable

UN MAL DESCONOCIDO _28
El cáncer de cabeza y cuello, una enfermedad estigmatizada que se intenta ocultar

CIRUGÍA ESTÉTICA _28
El número de intervenciones en ambos sexos desciende a causa de la crisis económica

ALIMENTACIÓN _30
Controlar la sal para tener la tensión a raya

GASTRONOMÍA _31
Los vinos de Sudáfrica

MODA _32
Estilismos para causar sensación

CRÓNICA SOCIAL _34
Las edades del amor

MOTOR _37
La cuarta generación de BMW

TENDENCIAS _22
El 3D llega a Playstation



FOTO: PEIO GARCÍA



NUMERO 193
27 DE JUNIO DE 2010

LAS RENOVABLES NO SON UN LUJO

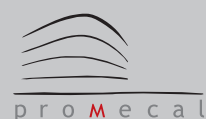
No corren buenos tiempos para las energías renovables, que son vistas por los tiburones de las grandes empresas eléctricas, gasísticas y petrolíferas como lenguados molestos, pegajosos y, según sus ejecutivos, insoportablemente onerosos, «un lujo inabordable para una economía en crisis».

Seguramente, tienen su parte de razón cuando se centran, casi exclusivamente, en el controvertido capítulo de las primas que perciben, por ejemplo, las plantas solares y los parques eólicos, aunque, paradójicamente, casi todas las eléctricas tienen intereses muy directos en estos sectores.

Ahora bien, la mala situación económica que vive el país no es razón para dar la espalda, por mucho que renieguen los patrones del kilovatio, a las energías limpias, y seguir apostando por las tradicionales, caras, escasas y contaminantes fuentes basadas en combustibles fósiles que España no tiene, lo que nos convierte, esto sí, en insosteniblemente dependientes.

Nuestro país es todavía hoy, y pese al parón causado en el sector durante el último año por el registro de pre-asignación, una potencia mundial en producción de energía eólica, solo superada por Estados Unidos, Alemania y China. Los «molinos de viento» del siglo XXI generarán más empleo, del orden de 450 puestos de trabajo semanales de aquí a 2020; evitarán, todavía más, la emisión de millones de toneladas de CO₂ a la atmósfera, y reducirán nuestra dependencia energética y su descomunal factura. Esto es apostar por el progreso, por la sostenibilidad, por nuestro presente y por el futuro de las próximas generaciones.

juanjo
saiz
subdirector
de OSACA



Director: Óscar del Hoyo.
Subdirector: Juan José Saiz.
Jefe de Fotografía: Alberto Rodrigo.
Redacción: Javier M. Faya, Marta Ruiz, María Albilla, Daniel Huerta, Adriana Rodríguez e Iván Juárez (SPC).
Diseño: Sergio Azúa y Esther Matías.

Edita:
Ópera Prima
Comunicación, S.L.
Imprime:
Rotedic, S.A.U
Depósito legal:
M-43231-2006

Comercializa: Gestión y Comercialización OSACA, S.L.
Dirección: Avda de Castilla y León 62-64. 09006 Burgos.
Teléfono: 947282904 (Redacción).
Fax: 947282906.
Departamento comercial: Alicia Serna.
Teléfono: 947252253 (Publicidad).
Correo electrónico: publicidad@revistaosaca.com

tino barriuso

UN TOQUE DE DISTINCIÓN

Leo unas palabras de un oscuro par inglés pronunciadas cuando la Cámara de los Lores derribó un presupuesto del gobierno liberal de Asquith. Han pasado 100 años: en aquel gabinete era ministro de Hacienda Lloyd George y de Comercio Churchill: buena parte de la política inglesa de los siguientes 40 años. La reflexión se parece a muchas otras y es acaso la niebla de su origen lo que más me ha interesado: «Las oligarquías raramente son destruidas: casi siempre se suicidan».

Usted y yo somos ciudadanos de un país y de un tiempo. El tiempo es éste y luego acaso hablemos de él. El país es múltiple: vivimos en una ciudad y nuestro alcalde nos habla de problemas y sueños. No suele hablar de las deudas que deja a nuestros hijos porque confunde la profesión de político con la de ilusionista: es español, ya sabe. Tampoco sabe latín, en general: no es probable que identifique la etimología (*illudere* es engañar) de su forma de entender la cosa pública. Vivimos en una comunidad autónoma en la que más de lo mismo y en una nación (¿?) en la que el prestidigitador sigue en escena, aunque se le vean todos los trucos tan burdamente aprendidos, con la convicción de ser una mezcla acabada de Copperfield y Houdini.

Y vivimos en Europa. Y en el mundo. ¿Qué es Europa frente al mundo, ancho y ajeno? De

creer el diluvio de pateras, una oligarquía: ¿y cómo dudar del vehículo que más muertos ha causado en la última década? Africanos en las costas españolas, albaneses en las italianas... Pero de siempre han emigrado a ríos los pobres hacia los países prósperos; y ahora, aquí, lo somos todos: hasta los que dilapidamos el capital recientemente adquirido como lo que somos, unos nuevos ricos, maleducados y horteras, una gente que ha pillado una quiniela en la Historia, ¡por fin!, y ha dejado de dar un palo al agua.

Europa debe salvarse: es mucho lo que ha ofrecido al mundo. Pero dudo que lo haga, y lo siento como patriota europeo, si es que eso significa algo, que creo que sí. Para salvarse debe (mos) dejar de pensar que tenemos más derecho a la tarta que ecuatorianos, moldavos o cameruneses: acabar con el discurso de que necesitamos mano de obra (barata, se entiende: para las buenas retribuciones aquí estamos) para construir las casas que nadie va a comprar. Hay que desinflar el euro, que tanto encarece lo que fabricamos, y consumir lo nuestro, porque con el euro a su precio somos menos ricos. Y hacer que lo nuestro sea muy bueno,

con otra actitud y muchas horas, con menos siglas *imádmási* y más seriedad. Y retornar a tiempos en los que la austeridad colectiva no parecía un insulto sino un modelo de vida. Con estupendas recompensas, por cierto: pero las hemos olvidado.

Y creer en nosotros, como colectivo. No sólo por lo que fuimos sino por lo que somos: un espacio libre en el que se discuten las cosas y se resuelven las diferencias hablando (no pensa-

ba en España, pero todo llegará), un ámbito en el que la protección al menesteroso es amplia, un lugar para la luz de Goethe. Ahora hay que poder pagar lo que tenemos y eso se hace trabajando y creyendo. La otra alternativa es darle la razón a lord Reay, con su *spleen* y su *touch of class* cuando afirmó hace un siglo que las oligarquías raramente son destruidas. Y seguir suicidándonos.



EUROPA DEBE SALVARSE: ES MUCHO LO QUE HA OFRECIDO AL MUNDO. PERO DUDO QUE LO HAGA, Y LO SIENTO COMO PATRIOTA EUROPEO, SI ES QUE ESO SIGNIFICA ALGO, QUE CREO QUE SÍ





Naturísimos

Un sabor natural en un mundo donde las cosas
ya no saben a lo que tienen que saber.



Naturísimos de Campofrío.
Sin conservantes, sin colorantes.



alfredo urdaci

HABLEMOS DE LIDERAZGO

Me he dado un paseo por una curiosa feria que se celebra en Madrid todos los años. Se llama Expomanagement. Pasan por ella los grandes gurús de la gestión empresarial. También acuden políticos. Pienso que vienen quizá a aprender. Me equivoco. Los políticos que veo en los pasillos son los tres o cuatro que tienen algo que enseñar. Los que deberían aprender las lecciones elementales no están aquí. La empresa privada enseña mucho. ¿Saben a qué? A soportar la adversidad. Dicen los gurús que el éxito depende de cómo te has comportado en los tiempos difíciles. Creo que tienen razón.

Los grandes sacerdotes de eso que llaman *management* son gentes que hablan con mucho sentido común, y que tienen fama de aplicar las reglas con rigor, después de hacer un análisis a conciencia. Suelen decir la verdad, se anticipan a los peligros, y toman medidas a tiempo, pase lo que pase. Estoy seguro de que ustedes, en sus casas, aplican a sus familias reglas similares. Hace unos días escuché de un parado una amarga confesión: «Tengo dos hijos en la Universidad, y debo sacar a uno. He decidido que siga la chica. Estudiar Veterinaria. A ella le queda solo un año». El

hombre que hablaba tenía la condición de los líderes, una cualidad heroica para tomar decisiones frías y valientes cuando todo se pone en contra. De eso tenemos mucho. La pena es que no abunde en nuestra clase dirigente. Los que valen se suelen quedar en una posición discreta.

Aquí tienen otro ejemplo. Ya es tradición que vengan de fuera a poner las cosas nuestras en su sitio. Ha vuelto a ser *Forbes*, con sus listas de millonarios. Esta vez el elenco recoge el orden mundial de las mujeres que hicieron fortuna con su trabajo y su talento, es decir aquellas que no heredaron un montón de dinero, sino que vinieron desde abajo. Me gusta la distinción, porque no es lo mismo haber firmado una herencia que haber trabajado desde los 14 años en una tienda de costuras. Rosalía es rica, sí, y ese reconocimiento lleva implícito que Amancio Ortega le debe parte del éxito de Zara. ¿Y a qué dedica el tiempo esta mujer? Es bueno saberlo. Creó una Fundación de nombre Paideia (*educación*, en griego), dedicada a reunir a médicos, a psicólogos, a filósofos y a expertos en desarrollo para estudiar y mejorar el futuro de los chicos que no pueden valerse por sí mismos.

Me cuentan que De Mera emplea buena parte de su energía y recursos en estudiar planes para que las aldeas gallegas tengan acceso a la sociedad de la información, para que no se queden fuera del progreso tecnológico que ha cambiado el mundo. Es una mujer con inquietudes, con capacidad de reunir en torno a sí misma mucho talento y mucho conocimiento. Une a todo eso la discreción,

que es virtud imprescindible en un país en el que, si eres rico y no lo has conseguido a base de vender tu carne en los programas de televisión, corres el peligro de que te partan la cara, solo por serlo. Entiendo que los líderes deben ser perseverantes, deben presentar una biografía ejemplar, dotes de sacrificio, y una sinceridad positiva. ¿Ven ustedes alguien con esas cualidades? Si es que sí, por favor manden las señas a esta revista.

«
LOS GRANDES SACERDOTES
DE ESO QUE LLAMAN
'MANAGEMENT' SON GENTES
QUE HABLAN CON MUCHO
SENTIDO COMÚN, Y QUE
TIENEN FAMA DE APLICAR
LAS REGLAS CON RIGOR,
DESPUÉS DE HACER UN
ANÁLISIS A CONCIENCIA

alfredo urdaci
periodista

Ven a Movistar
Habla y manda SMS con
toda tranquilidad,
con las Tarifas Planas.

Desde

9,95€/mes
hasta final de año

Además llévate este **Samsung Onix -S5620** por 0 €
Queremos conocerte.

1004
Tienda Movistar
www.movistar.es





TURNER SE RETA EN EL PRADO

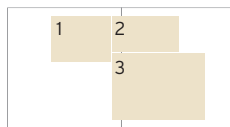
EL MUSEO MADRILEÑO ENFRENTA AL ARTISTA INGLÉS CON ALGUNOS DE LOS MÁS EMBLEMÁTICOS NOMBRES DE LA PINTURA UNIVERSAL EN UNA EXPOSICIÓN QUE COMPARA LAS MEJORES OBRAS DEL DENOMINADO 'PINTOR

DE LA LUZ' CON OTRAS DE LOS CREADORES QUE MÁS LE INFLUENCIARON COMO REMBRANDT, TIZIANO, CANALETTO O SU ADMIRADO CLAUDIO DE LORENA. 'TURNER Y LOS MAESTROS' ES LA PRIMERA GRAN MUESTRA SOBRE EL GENIO BRITÁNICO QUE SE REALIZA EN ESPAÑA, UNA OPORTUNIDAD ÚNICA PARA DISFRUTAR DE LA FUERZA PAISAJISTA DE ESTE ROMÁNTICO, QUE DESARROLLÓ SU OBRA EN LA PRIMERA MITAD DEL SIGLO XIX Y REFLEJÓ COMO NADIE EL SOMETIMIENTO DEL HOMBRE A LOS

ENVITES DE LA NATURALEZA, SIENDO UNO DE LOS PRECURSORES DE LA ABSTRACCIÓN Y EL IMPRESIONISMO.

daniel
huerta
texto

museo del
prado
imágenes



1 *Helvoetsluys; el Ciudad de Utrecht, 64, haciéndose a la mar*, óleo de William Turner (1832) del Fuji Art Museum en Tokio.

2 *Roma desde el Vaticano: Rafael, acompañado por la Fornarina, prepara sus cuadros para la decoración de la Logia*, cuadro de Turner (1820) de la Tate en Londres.

3 *Naufragio de un carguero*, pintura de Turner (1805-1810) de la Fundação Calouste Gulbenkian, en Lisboa.



Como buen romántico inglés, William Turner acostumbraba a retar en duelo a sus rivales, pero, en vez de quitarse el guante para cruzarles la cara con él, el llamado *pintor de la luz* usaba los trazos de sus pinceles para desafiar solo a quienes consideraba que estaban a su altura: los grandes genios de la historia de la pintura. Para ese intento de parricidio artístico, el creador anglosajón elaboraba versiones de obras de Tiziano, Canaletto, Rembrandt o de sus admiradísimos Nicolas Poussin y Claudio de Lorena, que, lejos de ser simples copias, eran auténticos diálogos entre el artista y sus mentores, a quienes trataba de superar a partir de la asimilación de sus enseñanzas.

Ahora el Museo del Prado se plantea estos vínculos entre el británico y sus pintores de referencia en una exposición que, bajo el título de *Turner y los maestros*, iluminará la pinacoteca madrileña hasta el 19 de septiembre, convirtiéndose en una de las grandes atracciones museísticas de la temporada.

«Dado su carácter singular y su espíritu renovador, a menudo se había considerado la figura de Turner aislada en su genialidad. La muestra permite apreciar, en cambio, la amplia variedad de las influencias de grandes maestros del pasado que el artista se esforzó en asumir y el modo en que las elaboró en su larga trayectoria como pintor, plenamente consciente de la necesidad de construirse su propia tradición para superarse», asegura Javier Barrón, comisario de la exposición, que se muestra convencido de que ese objetivo didáctico se logra gracias a «un conjunto de obras de gran calidad, cuidadosamente elegidas para formar pares o tríos de pinturas que permiten al espectador apreciar esas relaciones».

El estudio de los maestros fue una constante en la vida de Joseph Mallord William Turner (1775-1851), que pretendía hacer propios algunos de los aspectos más significativos de los creadores del pasado, pero también de varios de sus coetáneos. Para ello, introducía en obras de renombre ese lenguaje natural en el que el paisaje lo devora todo y que, con el paso del tiempo, le ha convertido, junto con John Constable, en el artista más destacado que ha dado Gran Bretaña y en uno de los impulsores indirectos de las vanguardias más importantes de principios del siglo XX, como el impresionismo o la abstracción.

En la muestra que inaugura el Prado, la primera de grandes proporciones sobre Turner que se desarrolla en España y que ha pasado con éxito por la Tate de Londres y el Grand Palais de París, el visitante podrá disfrutar de 40 obras del pintor anglosajón y de otras tantas de artistas de renombre que influyeron en él. Se trata de la primera vez que se aborda de modo integral el amplio y variado conjunto de influencias del británico y las articula desde su formación hasta sus últimas obras. Por ello, se incluyen pinturas de los maestros venecianos, como Tiziano y Veronés; el gran paisaje clasicista francés; los pintores del norte, como los



EN ESTAS PÁGINAS

1	2
	3

1 Duelo de paisajistas ingleses. 40 años después de que el paisajista galés Richard Wilson realizara en 1758 el *Lago de Nemi* (izq), Turner desarrolló el mismo cuadro en su *Eneas y la sibila, lago Averno* (drch), en el que el paisaje, a través de la luz, deja en un segundo plano el tema mitológico del cuadro.

2 El dominio del viento y el mar. La admiración que sentía hacia el holandés Jacob van Ruysdael -cuya obra (izq) *Mar picada* (1670) se podrá ver en el Prado- influyó en William Turner a la hora de componer uno de sus óleos cumbre: *Tormenta de nieve* (drch), cuyos alocados trazos al servicio de



flamencos Rubens y Teniers, o los holandeses Rembrandt, Ruysdael y Van de Velde; artistas destacados del siglo XVIII como Watteau, Canaletto, Piranesi y Gainsborough, y sus contemporáneos, como el citado Constable.

COMPARATIVAS De esta manera, el aficionado podrá comparar, por ejemplo, la fuerza de *La tormenta de Nieve* -considerada por muchos la obra cumbre del británico-, con el óleo *Mar picada* de Van Ruysdael, uno de los nombres que cimentaron la influencia flamenca que absorbió el pintor de la luz y que desembocó en el mar, posiblemente el tema mejor tratado por Turner.

Precisamente, esa lucha entre el hombre y las fuerzas de la naturaleza aliadas con el océano que tan magistralmente dejó plasmada en los lienzos el pintor inglés es la temática de cuadros como *Naufragio de un carguero* o *Barcos de pesca conduciendo un buque averiado a Port Ruysdael*, que formarán parte de la exposición patrocinada por la Fundación Axa y la Comunidad de Madrid, que se podrá ver en el Edificio de los Jerónimos del Prado y que el Estado ha garantizado por un importe de 910 millones de euros.

La influencia paisajística de los franceses Poussin y Lorena se deja ver en cuadros como *La décima plaga de Egipto* o *Appulia en busca*

de Appulus, en los que la descripción de la naturaleza a través de la luz y el color prevalece sobre los temas mitológicos o bíblicos, dejándolos en un segundo plano. En este caso, se puede decir que Turner superó a sus maestros al convertirse con el paso del tiempo en uno de los paisajistas más destacados de la Historia del Arte.

Sus diferentes viajes por Europa le permitieron empaparse de toda la herencia artística del Viejo Continente y, durante sus estancias en Italia, fue cautivado por los maestros venecianos, lo que derivó en algunos excelentes cuadros, en los que la ciudad de los canales recupera una luz que no había tenido desde el



las fuerzas de la naturaleza convierten al cuadro en uno de los precursores de la abstracción. El mar y su lucha contra el hombre es uno de los temas más recurrentes en la trayectoria del artista inglés y en los que se comparó con algunos maestros flamencos.

3 **Venecia.** Turner homenajea el óleo de Canaletto *El Molo desde el bacino di San Marco* (izq) con su obra *El Puente de los Suspiros, el Palacio Ducal y la Aduana de Venecia: Canaletti pintando* (drch), en el que el inglés llega a dibujar al maestro dando trazos en el caballete. La influencia de los clásicos italianos fue fundamental en la obra del 'pintor de la luz' y la utilizó para acabar algunos de los cuadros más bellos sobre la ciudad de los canales.

clasicismo. Turner lanza el guante a Tiziano, Tintoretto y Veronés y el duelo deja varias obras maestras.

La llegada del *pintor de la luz* al Prado salda en cierta medida una cuenta pendiente. «En España, Turner es un artista de fama, pero no un artista conocido. No hay un solo cuadro suyo en las colecciones nacionales. La primera exposición individual que se celebró en nuestro país fue en fecha muy tardía, en 1983. Fue, precisamente, en el Museo del Prado, que expuso una selección de acuarelas de la colección del British Museum», recuerda Barón, que también es el jefe del departamento de Pintura del Siglo XIX de la pinacoteca madrileña. El co-

misario de la exposición destaca que en la misma, «la presencia de óleos de primera importancia del pintor nunca expuestos en territorio nacional es muy amplia y relevante y comprende toda su trayectoria». Además, el visitante podrá jugar a descubrir en los cuadros de Turner la presencia de algunos artistas clásicos, a los que el genial acuarelista homenajea incluyéndolos en sus obras.

Hijo de un humilde barbero, se dice que William Turner heredó algunos de los complicados rasgos psicológicos de su madre, que murió en 1804 en un sanatorio londinense. Las maravillosas acuarelas y más tarde sus óleos reflejan tranquilidad y movimiento a partes igua-

les, mostrando esa dualidad de carácter del autor. La visión general de la pintura del magistral paisajista queda reflejada en una anécdota que tuvo lugar durante una de sus exposiciones en la capital británica, en la que un crítico le preguntó por qué no había pintado ojos de buey en los barcos que aparecían en una de las obras. El autor le explicó que en el momento de pintarlos se encontraban a contraluz por lo que no se podían distinguir sus ventanas. El contumaz crítico le espetó que, aunque no se vieran, los dos sabían que las naves tenían ojos de buey, a lo que Turner respondió, zanjando la discusión: «Sí, pero yo me dedico a pintar lo que veo, no lo que sé».

> ENTREVISTA

JESÚS CALLEJA alpinista y aventurero

«JAMÁS TE IMAGINARÍAS LO QUE TU CUERPO ES CAPAZ DE HACER»

daniel
huerta
texto

peio garcía
fotos

Cercano, bromista, inquieto, hablador... un rato de charla con **JESÚS CALLEJA** (Fresno de la Vega, 1965) es suficiente para darse cuenta de que no es impostada esa naturalidad con la que transmite a través de su *Desafío Extremo* de Cuatro cómo asciende las montañas más altas de cada continente, atraviesa la Antártida, corre en moto el Rally de los Faraones, desciende en rafting el río Zambeze o nada entre tiburones. Se muestra duro, pero respetuoso con los que dudan de la 'pureza' de sus logros y reconoce que le atrae más el conocimiento de culturas que las propias expediciones. Este aventurero de ojos azules y pelo ingobernable nos recibe en su casa a pocos kilómetros de León, colmada de recuerdos de sus viajes entre los que destacan gran cantidad de budas, y situada en una finca con vistas a la montaña que bautizó con el nombre de 'Himalaya': una pasión, una obsesión, una aventura.

Alpinista, piloto de rallys, aviador, eventual reportero, peluquero, vendedor de coches... ¿Cuál es su profesión?

Pues no sé. Yo ante todo me considero un alpinista, porque es el deporte que más me llena, más práctico y en el que más experiencia tengo. Aunque luego, por ejemplo, en el submarinismo cada vez nos estamos adentrando más y me apasiona. Lo de la aviación es una locura que tengo con lo de volar, ahora estoy con lo del helicóptero... Cuando haces muchas cosas nunca acabas de definir qué eres exactamente. Ahora les ha dado a los de la televisión por llamarme

aventurero, pues llámame así, como estoy metido siempre en aventuras de todo tipo, lo dejamos como el alpinista aventurero y ya está.

Actualmente vive una exitosa etapa como divulgador, ¿es Jesús Calleja a la aventura lo que Karlos Arguiñano a la cocina o Rodríguez de la Fuente al naturalismo?

Sería una impertinencia por mi parte si yo dijera eso. Se lo tienes que preguntar a alguien que tenga una visión externa. Hay mucha gente que me dice: eres el Arguiñano de la montaña. Recientemente estuve con la hija de Félix Rodríguez de la Fuente haciendo un programa para la serie que tiene en TVE. Era alguien a quien quería conocer, porque su padre fue para mí como una fuente de inspiración; de pequeños todos queríamos ser como él. Más que los animales, era su manera de comunicar, de transmitir, de enseñarnos el mundo y sobre todo las culturas, yo creo que nos mostró más las culturas que los animales. Nos comparan, a lo mejor por la manera que tenemos de contar las cosas, por el espíritu, la fuerza, la vitalidad con las que las contamos... cuando te apasiona algo se nota.

¿Qué hace que un peluquero de León lo deje todo para dedicarse a la aventura?

A mí me gustaban muchas cosas en la vida y fui peluquero circunstancialmente porque me proveía de dinero lo suficientemente rápido para poder viajar. En realidad, me hice peluquero porque mis padres también lo eran y era muy sencillo. Trabajaba en la peluquería de mi padre, luego tuve la mía propia y ese dinero me permitía hacer tres o cuatro meses de salida al año. Durante toda la vida lo he tenido muy claro, he perseguido estar siempre en movimiento, viajando, conociendo culturas, escalando...

No me ha gustado ser peluquero, no me ha gustado ser mecánico, no me ha gustado ser muchas cosas que he sido, pero las empleé como un medio de vida para poder moverme.

¿A qué ha renunciado para cumplir sus sueños?

A lo mejor, a una vida más convencional, en la que tienes una pareja con familia, que se supone que es el orden establecido. He renunciado a eso, de lo cual no me arrepiento, porque también tengo a los tres chavales nepalíes adoptados que están aquí en León. Al final he hecho mi familia de una manera diferente, pero también con chicos que tenían grandes problemas en sus países y que para mí son un poco mi soporte. Yo no he renunciado especialmente a nada, todo lo contrario, he ganado muchísimo dedicándome a esta vida. Trabajé 16 años de guía de montaña, seis meses al año me los he pasado en el Himalaya, antes de dedicarme a la televisión.

La afición al alpinismo le viene de las lecturas que le hacía su padre sobre las historias de Edmund Hillary en el Everest...

Posiblemente sí, porque mi padre fue una fuente de inspiración en mi juventud. A él le tocó vivir en una época en la que no se podía viajar, ni diseñar proyectos como hacemos ahora. Sin embargo, él tenía ya esa inquietud por el Everest y el Polo Norte, que eran para él una gran obsesión, una aventura espectacular. Se lo sabía todo y me lo contaba, y yo iba memorizando todo lo que me decía. Nunca me dijo «dedícate a escalar», lo que pasa es que sembró en mí esa semilla, que fue creciendo y, al final, uno de los objetivos más claros que he tenido desde pequeño era el de escalar el Everest, desde que tenía 10 años ya decía que quería subirlo.

Jesús Calleja disfruta de las vistas de la montaña leonesa junto a su perro Yulé, nombre que viene de una fórmula de saludo tibetana.





¿Y qué sintió en 2005 cuando finalmente alcanzó la cima más alta del mundo?

La palabra sería sublime. Posiblemente lo más brutal que me ha pasado en mi vida, porque es perseguir un sueño muy complejo y sobre todo cuando lo haces sin pasta, por que, cuando la tienes, vas en una expedición con más posibilidades de éxito, pero es distinto cuando te vas solo, como me fui yo, y contratas a los porteadores por el camino, y te acompaña un serpa porque no puedes pagar a más, y el chaval tiene 18 años y ninguna experiencia porque es pastor de yaks, pero es el único que te acepta los 800 euros que tienes para darle... Fue como una gran lucha durante dos meses y medio. El trabajo fue mucho mayor porque ese año la climatología fue terrible, casi no hubo cimas, las grandes expediciones de los poderosos se fueron sin conseguirlo, al final se quedó un chico de León sin pasta, solo con su tienda de campaña y que consiguió escalar el Everest. Fue una gran pelea, en la que te demuestras a ti mismo que eres capaz de hacer cosas que a priori parecen imposibles. Llegué a la cima y lloré como un crío, sobre todo hablando por teléfono satélite con mi padre y diciéndole «ya está, ya lo hice». Era el sueño de los dos, yo subí por él también.

Tiene en su haber tres ochomiles -Cho Oyu, Everest y Lhotse-, pero algunos puristas han criticado que dos de ellos los consiguió con oxígeno artificial.

Hay gente que opina de una manera y si no le gusta cómo lo haces es respetable, yo no tengo que convencer ni dar una explicación a nadie. No hemos nacido para estar en altitud, nuestro cuerpo no está adaptado, cuando estás en altura te vas deteriorando de una manera extraordinaria, pero cuando estás a altura extrema, simplemente te mueres. Cuando pasas los 7.500 metros, los médicos dicen que es imposible vivir, pero quien lo logra a lo mejor muere a las 90 horas, a las 36 o a las cinco. Es un reloj que te va descontando y al final te acabas muriendo sí o sí, y a 8.000 metros todo se acelera. Y cuando vas al Everest y además vas solo no es lo mismo que ir en una expedición de 12 personas y 25 serpas, en la que todos trabajan en la pared, y al final hay tres elegidos para alcanzar la cima, los que van frescos. La estadística es aplastante, el 99,2 por ciento de las cimas del Everest se hace con oxígeno porque nadie lo aguanta, pero luego hay cuerpos especiales como Juanito Oiarzabal, Ederne Pasabán, que no pudo con el Everest sin oxígeno, Ifurategi, Ferrán Latorre, y te estoy hablando de los mejores del mundo que son españoles, y luego hay cuatro rusos por ahí y para de contar. Es muy fácil ser purista de sillón y criticar sin estar en la situación. La botella de oxígeno, si la llevas tiene el peligro de que la usas, si no la llevas tienes la gran ventaja de que puedes decir hice esta cima sin oxígeno, pero también existen muchísimas posibilidades de que por no llevarla te mueras.

Tras la muerte de su amigo Tolo Calafat en el Annapurna se criticó la actuación del resto de la expedición, en su programa ha defendido siempre valores como el compañerismo, ¿existen realmente los códigos de la montaña?

Por supuesto que existen esos códigos y, además, el compañerismo que hay en la montaña es difícil encontrarlo en otras situaciones. El Annapurna es la montaña que más gente se come en porcentaje, no la que más ha matado, pero tiene casi un 40 por ciento de mortalidad, literalmente, vamos dos al Annapurna y uno no va a bajar. Yo

«UNO DE LOS OBJETIVOS MÁS CLAROS QUE HE TENIDO DESDE PEQUEÑO ERA EL DE ESCALAR EL EVEREST, CUANDO TENÍA 10 AÑOS YA DECÍA QUE QUERÍA SUBIRLO»

he hablado con Juanito Oiarzabal y con Carlos Pauner, que nos conocemos, y te puedo asegurar que hicieron todo lo humanamente posible para salvar a Tolo, con quien coincidí en todos mis ochomiles, él con su

expedición y yo solo, pero uníamos esfuerzos, nos poníamos al lado en los campamentos, hacíamos las cenas muchas veces juntos...

A esa altura es como si te quitan un pulmón y la mitad del otro, y con lo que te queda tienes que vivir, pero no solo vivir, sino ejercitarte en un extraordinario esfuerzo que va más allá de lo comprensible. Nunca jamás te imaginarías lo

que tu cuerpo es capaz de hacer, es el deporte más duro del mundo, sin duda, no hay nada que lo supere. No hay nada que requiera mayor esfuerzo que alcanzar una montaña de 8.000 metros y tienes lo justo para arrastrar tus propios pies, que a veces ni los puedes levantar, por lo que no puedes arrastrar a una persona que pesa ochenta y pico kilos, es imposible, pero ni entre 10 personas lo bajas desde esa altura. Hubo un momento en el que ellos se morían también y hay un instinto natural de protección por el que te pones a salvo, porque sabes que no hay otra solución. Quien decide ir al Annapurna, asume unos riesgos extraordinarios.

Aparte de alpinista, desde que inició su 'Desafío Extremo' en 2006 ha participado en numerosas aventuras, ¿cuál es el reto con el que más ha disfrutado?

Subiendo el Everest, por lo que significaba. Después ha habido muchos: la Antártida me ha parecido extraordinaria, conocerla es como si te metes en una nave y te transportas a otro planeta, porque todo es diferente; hay ciertos lugares que son como un sueño, ir al Polo Norte an-

dando y arrastrando un trineo, porque te acuerdas de los primeros exploradores y es increíble. Luego las expediciones me han llevado a otro plano que me apasiona más que las propias expediciones y es conocer culturas. Conocer tribus que viven en lugares absolutamente remotos que te aportan unas cosas increíbles a tu vida y con las que te encuentras en un estado de relajación impresionante y que te enseñan a amar y conocer la naturaleza de manera diferente. Mucho más allá de lo que tenemos nosotros como visión occidental. Descubrir un país a través de los ojos de sus gentes me parece lo más atractivo de todo, y luego ya, como segunda opción, está el haber qué hago en este país.

Los que seguimos sus programas percibimos que se queja con bastante asiduidad. ¿Es tan llorón como parece?

Eso es así. Yo no he nacido para ser actor, al contrario, soy bastante bruto. Cuando estás en una situación complicada hay quien se lo calla y el que lo cuenta todo. Yo soy de hablar, ya has visto que te estoy acabando la cinta, y lo describo todo, y cuando sufres, sufres. Simplemente lo que



hago es describir todo lo que nos ocurre, y por eso puede dar la sensación de que soy un llorón, y no es que lo sea, es simplemente que estoy contando lo que a ti te abría pasado en esa situación. Realmente, cuando vas a una expedición vas sufriendo siempre, el valor residual que te queda es haber logrado el objetivo. Y es que estoy con un cámara (Emilio Valdés), y en ocasiones como mucho mi hermano (Kike), y así hemos hecho desde ochomiles, hasta el Ártico, el Polo Norte, los desiertos, los rallys... No hay un gran equipo, por lo que el sufrimiento es mayor. Por ejemplo, cuando estuvimos en Groenlandia nos cogió una tormenta que casi nos mata, nos destruyó el campamento y permanecimos hechos una bola debajo del hielo a 35 bajo cero y vientos de 180 kilómetros por hora; qué quieres, que me ría. O cuando fuimos a la Antártida y al velero se lo cepilló una tormenta y estuvimos a la deriva por el océano, o cuando nos estalló el volcán encima...

¿Fue una ventaja o un inconveniente el hecho de que el Eyjafjalla entrara en erupción mientras recorría Islandia?

Fue maravilloso que nos estallara el volcán, porque yo no había visto un volcán delante de mí y armar la que armó. Yo creo que es la cosa más bestia que he visto en mi vida como fuerza de la naturaleza puntual. Nos permitió ver un fenómeno único y fuimos unos privilegiados. Fue una suertaza poder verlo, aunque se estropeará la expedición y luego ejercimos de corresponsales improvisados para Cuatro, porque llegamos antes que la CNN o la BBC. Se convirtió en una experiencia. De repente narras al mundo lo que está ocurriendo en lo que se ha convertido en una noticia mundial.

¿En qué situación ha pensado que realmente llegaba su final?

Cuando haces balance después de nueve meses viajando por el mundo recuerdas, por ejemplo, cuando me pilló una avalancha en el campo 1 del Everest u otra en la Cordillera de Darwin. Lo que no hay que hacer es desesperarse o entrar en pánico; siempre suele haber una solución. Por pequeñita que sea, agárrate a ella.

Llegó hace una semana a España, dentro de unos días se vuelve a marchar, ¿siente alguna vez morriña de su tierra?

De León, siempre. Lo primero nada más llegar es venir aquí, sino no me regenero, necesito esta tierra. No la cambio por nada. Mira que he conocido lugares del planeta, pues el sitio donde viviré es éste. Además, tengo que estar en un lugar que no me agobie nada, fuera de los núcleos urbanos, no me habitué a vivir en una ciudad.

Para afrontar nueve meses de retos al año, ¿qué preparación física sigue?

Todos los días como un reloj suizo tengo que entrenar. No hay un día que no lo haga. El cuerpo es vago por naturaleza. Si le dejas, te va a gobernar y lo tiene muy claro porque lo que le gusta es tumbarse y comer, o sea, la buena vida. Tienes que gobernar sobre tu cuerpo y entrenar todos



«NO ME IMPORTARÍA RETIRARME EN EL HIMALAYA, ADEMÁS EN NEPAL ME DEFIENDO UN POCO EN LA LENGUA»

«FUE MARAVILLOSO QUE NOS ESTALLARA EL VOLCÁN ISLANDÉS. NOS PERMITIÓ VER UN FENÓMENO ÚNICO Y FUIMOS UNOS PRIVILEGIADOS»

los días, porque de esa manera él ya no me pide tumbarse. Ahora me levanto a las siete de la mañana y en automático nos vamos a correr. Si no lo haces, este trabajo es imposible, porque estamos nueve meses al año en actividad sin parar. El entrenamiento es muy sencillo: corro a diario y luego me voy a la montaña tres o cuatro veces a la semana si estoy en España. Escalar, escalar, escalar y correr, correr y correr. Y luego, comer de todo. Peso 59 kilos y no hago ningún régimen, como como un animal. No creo que haga falta hacer una alimentación específica, lo más importante es que la dieta sea equilibrada. Grasas, la menos posibles, y sobre todo las saturadas de la bollería industrial.

¿Qué desafío le queda por emprender?

Hay muchísimos lugares en el planeta por explorar. Quiero llegar al Polo Sur andando. Quiero hacer más actividad en la Antártida, donde hay un volcán que quiero hacer, el Erebus, que es uno de los cuatro supervolcanes que hay en el planeta. Hay muchas cosas que están en el tintero y que vamos a ir haciendo poco a poco. Tengo pendiente el Dakar también; este año a ver si hay suerte y lo corremos.

De todos los lugares en los que ha estado, ¿cuál elegiría para retirarse?

El Himalaya, no tengo ninguna duda. Irme a Nepal o al norte de La India. Es donde más tiempo he pasado fuera de España. He vivido allí, tengo grandísimos amigos, que son como los que tengo en León. Yo voy allí y tengo mi pandilla y no puedo pasar al año sin estar con

ellos e irnos de risas, a cenar y luego una expedición. No me importaría retirarme allí en absoluto, además en Nepal me defiendo un poco en la lengua, conozco el país...

¿Tienes alguna afición alejada del mundo de la aventura?

Me he acostumbrado a leer mucho porque en las grandes montañas pasas más tiempo en los campamentos base que de actividad. Cuando tú estás en el Everest, el 75 por ciento del tiempo permaneces en las tiendas en procesos de aclimatación o parado por el mal tiempo, y qué haces en esos dos meses, pues leer. La verdad es que la lectura me llena mucho. Aparte de eso, no tengo muchas cosas. Bueno, sí, hablar, soy un chapas, al nativo de turno que pilló puedo estar charlando con él toda la mañana, aunque no hablemos la misma lengua.

¿Cuál será su próximo desafío?

Vamos a Uganda a hacer la montaña más esquiada de África, que se llama Pico Margarita. Es muy curiosa porque entras por una zona de jungla en la que tienes la sensación de estar viviendo en el Parque Jurásico, y luego vas pasando por fangales donde te hundes hasta la cintura en barro porque llueve todos los días. A continuación, pasas a una zona de monte y acabas en glaciares. Nieva y hay unos glaciares enormes, pero estás en África a 15 kilómetros del Ecuador. Es una montaña como mágica. Antes pasaremos a ver los gorilas.

Con la que está cayendo, ¿ha pensado en volver a llevar a la montaña a Zapatero -con quien realizó una ascensión televisada en los Picos de Europa en 2008-, para ver si con el aire fresco se le aclaran las ideas?

No había pensado yo en sacarle, pero la verdad es que el hombre tiene que estar pasando un momento francamente complejo. No le envidio. También hay que recordar que afrontamos un problema mundial. Lo que tenemos que hacer es no fijarnos solo en Zapatero sino en nosotros mismos y arrimar un poco el hombro.



LAS PERLAS DEL MAR EGEO

UBICADAS EN GRECIA, LAS ISLAS CÍCLADAS SIGUEN SIENDO UNO DE LOS DESTINOS MÁS DEMANDADOS DURANTE LA ÉPOCA ESTIVAL. CARGADAS DE LEYENDAS MITOLÓGICAS Y DE HISTORIA, SUS IMPOLUTAS CASAS BLANCAS CON VENTANAS Y PUERTAS AZULES, SUS GENUINOS MOLINOS DE VIENTO Y SUS PARADISIÁCAS PLAYAS SON UNA SUGERENTE INVITACIÓN PARA CONOCER LA EXUBERANTE VARIEDAD DE UN LUGAR QUE TODO SER HUMANO DEBE CONOCER POR LOS MENOS UNA VEZ EN LA VIDA. Y ES QUE, COMO RELATABA HOMERO EN *LA ODISEA*, SEGURAMENTE, ALLÍ HAY UN DIOS.

jesús camarero **texto y fotos**



Puesta de sol en el imponente pórtico de mármol que formó parte del inacabado templo de Apolo en la isla de Naxos.

Playas salvajes de agua cristalina y de ensueño, coquetas casas blancas con ventanas y puertas azul cielo, molinos transportados gracias al imaginario túnel del tiempo, coloristas monasterios de cúpulas que se confunden con el mar, antiguos volcanes hoy inactivos que gozan de una belleza inigualable... Las islas Cícladas, también conocidas como las perlas del Egeo, son uno de los destinos más demandados en la época estival. Son más de medio centenar de islotes que pertenecen a Grecia y cada uno de ellos posee un encanto particular que le dota de una personalidad única y le hace diferente al resto. Desde la animada Mykonos, pasando por la tranquilidad de Kea, atravesando las magníficas playas de Naxos hasta llegar a la bella y bulliciosa Santorini, las Cícladas no dejarán indiferente a nadie.

Grecia vive unos momentos complicados. Su caótica situación financiera la ha situado como uno de los puntos calientes del Viejo Continente con multitud de protestas derivadas de los múltiples recortes sociales que ha tenido que llevar a cabo el Gobierno heleno. Aún así, sus islas permanecen alejadas del terremoto provocado por la crisis y siguen siendo un destino único para disfrutar de unas merecidas jornadas de asueto y relax.

Son muchas las teorías y leyendas que se ciernen sobre ellas. Algunos dicen que se llaman Cícladas porque en conjunto dibujan un imaginario círculo -kuklos- alrededor de la sagrada isla de Delos, mientras que otros consideran que deben su nombre a la fuerza de los vientos -cíclicos y en muchas ocasiones tremendamente violentos-, los cuales soplan tan fuerte que obligan a los barcos a girar permanentemente en redondo. Para los geólogos, el archipiélago forma parte de los restos de un continente sumergido a causa de los incontables terremotos que se han registrado en la zona. Para llegar a cualquiera de ellas es necesario coger un ferry desde Atenas y desplazarse en pequeñas embarcaciones para alcanzar nuestro destino. A pesar de que son muchas y muy diversas, hay tres que sobresalen por encima del resto: Naxos, Santorini y Mykonos.

LA CUNA DE DIONISIO Ubicada entre Amorgos y Paros, Naxos es la isla más elevada de las Cícladas y también la más fértil gracias a que cuenta con recursos propios de agua. Dotada de Viñedos, olivares, campos de limoneros y naranjos, ha estado apartada durante años de las rutas turísticas, aunque en los últimos años se ha convertido en un enclave que el viajero no puede dejar de visitar. La mitología desvela que fue aquí donde Zeus pasó su infancia y el lugar en el que nació Dionisio: el Dios del vino. La isla es muy distinta al resto. La presencia durante un largo período del imperio vene-

ciano impregna a su arquitectura un aire completamente diferente, con un arquitectura que sorprende por sus exclusivas mansiones señoriales, sus pétreas torres de defensa y su coqueto y bien conservado kastro.

La capital administrativa es Chora, donde todavía permanece inalterado el inmenso pórtico de mármol -Portara- que formó parte del antiguo templo de Apolo Palatia, cuya construcción se inició en el siglo VI a.C. y nunca llegó a terminarse. Ésta es, sin lugar a dudas, la seña de identidad de la isla, a la que se accede por una estrecha calzada bañada a ambos lados por el mar Egeo y donde las puestas de sol son una parada obligada.

El puerto está dominado por una pequeña montaña coronada por las ruinas del genuino kastro veneciano, en cuyo alrededor se concentran una gran variedad de edificaciones -buena parte de ellas cúbicas- bastante variadas, además de hermosas mansiones patricias de los siglos XIV y XV que conforman un espectacular laberinto de piedra que serpentea por numerosas puertas ojivales.

Las playas de Naxos son de las menos conocidas del archipiélago, aunque la calidad de su arena y sus aguas las han convertido en unas de las más demandadas por los turistas. De paisajes salvajes y un tanto repetitivos, carecen apenas de rocas y se caracterizan por su gran amplitud y su arena blanca y fina. Agia Anna, demasiado masificada durante el vera-

PARA LOS GEÓLOGOS, EL ARCHIPIÉLAGO FORMA PARTE DE LOS RESTOS DE UN CONTINENTE SUMERGIDO A CAUSA DE LOS TERREMOTOS



no, y la archiconocida Plaka, que se extiende a lo largo de casi cuatro kilómetros, se han convertido desde hace unos años en el nuevo paraíso de los *hippies*. Limpia y desértica permite al turista buscar pequeños recodos en los que puede que incluso en temporada alta no llegue a toparse con nadie. Un paraíso para aquellos que buscan sol, tranquilidad y buena gastronomía, ya que, cruzando la pequeña pista de tierra que las antecede, se ubican varios restaurantes típicamente griegos en los que se pueden degustar las deliciosas *moussakas*, los *souvlakis* -brochetas con carne de cerdo y verduras-, el magnífico pulpo o los siempre apañados *gyros me pita*. Todo ello aderezado con un postre en el que nunca faltará el típico chupito de *ouzo*; una bebida tradicional similar al anís español.

JOYA DE LA CORONA Si hay una isla que destaque por encima del resto, esa es Santorini. Formada por la erupción de un antiguo volcán, ofrece uno de los espectáculos naturales más impactantes del Mediterráneo. No son pocos los historiadores que la consideran testigo del origen del mito de la Atlántida y es que su nacimiento fue precedido por una de las explosiones más violentas y de mayor magnitud de los últimos diez siglos. Algunos de los fragmentos de roca volcánica han sido hallados en Palestina y Egipto -casi a 900 kilómetros de distancia- y la columna de humo se elevó, según desvelan algunos escritos, unos 60 kilómetros por encima del nivel del mar. Todavía existen documentos, que fueron encontrados en el faraónico templo de Karnak, que recogen lo que sucedió durante el virulento cataclismo, algo que ha servido para dar pábulo a la hipótesis de que el mar Rojo se abrió ante Moisés como consecuencia del maremoto que se produjo tras el movimiento sísmico. Aunque, como dice el refrán, del dicho al hecho...

Cuando uno llega a Santorini en ferry desde el Pireo ateniense o desde cualquier otra isla del Egeo contemplará una imagen que muy difícilmente desaparecerá de sus retinas a pesar del inexorable paso del tiempo. Un muro natural de roca volcánica de unos 120 metros de altura recibe al visitante, que llega a divisar una pequeña parte del pueblo en la inquietante cima. Los colores -ocres, rojos y negros- derivados de la lava volcánica petrificada contrastan con el intenso azul del cielo que se confunde con el mar. La archiconocida novelista y filósofa francesa Simone de Beauvoir describe en su obra *La Force de L'Age* el acantilado de una manera muy precisa y personal. «No era realmente rojo, era como ciertos pasteles del hojaldre con estratos superpuestos de color rojo, chocolate, ocre, cereza, naranja, limón».

La propia silueta de la isla, a la que antaño solo se accedía a pie o montado en burro, recuerda la forma del cráter de un volcán y su denominada caldera submarina -considerada, con sus más de 82 kilómetros cuadrados la más grande del mundo- se puede llegar a apreciar desde alguno de los muchos miradores que hay en la parte alta de Fira (Thera); capital de Santorini. Un lugar espectacular que hará que el



NAXOS ES DISTINTA AL RESTO. LA FUERTE INFLUENCIA VENECIANA IMPRIME EN SU ARQUITECTURA UNA MÁS QUE NOTABLE HUELLA



visitante se sienta en el fin del mundo.

Fira es un pintoresco pueblo de calles donde sobresalen el azul y el blanco, con una cantidad brutal de comercios y joyerías. Aquí se pueden alquilar motos o quads para poder desplazarse por la isla, ya que, a pesar de que hay líneas de autobús regulares que te trasladan a cualquier punto, durante las vacaciones suelen estar abarrotadas de gente, lo que puede llegar a convertirse en un verdadero infierno.

Pocas son las playas a las que se puede acceder, la mayor parte de arena negra volcánica, pero hay una que destaca por encima del resto: Perívolos. Un lugar más tranquilo, perfecto para alejarse del bullicio, con edificaciones en primera línea que respetan el estilo griego y con la posibilidad de practicar cualquier deporte náutico que se desee.

La localidad de Oia -la para los griegos- es, sin ningún género de dudas, el pueblo más bonito de la isla de Santorini. Sus viviendas troglodíticas suspendidas en el vacío y sus iglesias de luminosas cúpulas son una de las señas de identidad del pueblo heleno.

En la segunda mitad del siglo XIX, Oia era una de las ciudades más prósperas y ricas del Egeo. El comercio naval con Rusia y Alejandría la había situado dentro de un itinerario único. A pie de su coqueto acantilado había unos innovadores astilleros y es que este pequeño municipio llegó a contar con cerca de 130 navíos y una población marinera muy importante. Desde su parte más elevada se puede apreciar la vista más sobrecogedora de la bahía y del volcán, aunque en los calurosos días de verano permanecer durante horas por sus calles se llega a convertir en un examen de supervivencia, ya que, debido al calor, el vapor de agua puede llegar a jugarlos una mala pasada.

LA INSOMNE MYKONOS Considerada la Ibiza del Egeo, Mykonos es mucho más que fiesta y diversión. Sus inigualables calles empedradas y sus centenares de comercios y joyerías la han convertido en una parada obligatoria para buena parte de los cruceros que navegan por el Mediterráneo. A pesar de su carácter cosmopolita, la isla de los pelícanos todavía retiene su esencia y tradición. Solo hay que dar un paseo por el centro histórico para percatarse de la gran actividad que en su día tuvo su vetusto puerto o de la majestuosidad de sus antiguos molinos de viento -muchos de ellos todavía funcionan- que podrían estar sacados de cualquier fábula de tiempos pasados.

Relata la leyenda que, a mediados del siglo XX, el duque de Kent estuvo a punto de provocar un escándalo tras atreverse a pasear en pantalón corto por sus calles. Una anécdota que hoy pasaría desapercibida para cualquiera que haya visto las mil y una excentricidades que se pueden llegar a apreciar por sus calles, ya que, como dicen los griegos, a Mykonos se va para ver y ser visto. No hay duda de que la isla ha sido el centro de reunión de buena parte de la *jet-set*, donde decidían pasar sus vacaciones estivales. Celebridades de la talla de

	1	2
		3
		4

1 Imagen panorámica de la isla de Naxos desde una de las ventanas de una antigua mansión veneciana.

2 La denominada 'pequeña Venecia' de Mykonos es uno de los lugares más atractivos del archipiélago. Sus coloristas terrazas de madera se asoman al mar mientras el agua golpea las paredes de las vetustas casas.

3 El pulpo es uno de los reclamos gastronómicos de las islas.

4 La bella Oia, ubicada en la isla de Santorini, es una parada obligatoria para poder observar la arquitectura más tradicional de las Cícladas, así como su origen volcánico.



Jean Paul Gaultier, Giorgio Armani, Gianfranco Ferré o el mismísimo Ronaldinho son asiduos visitantes, aunque ahora cualquiera que tenga una capacidad económica media puede pasar una semana hospedado en uno de los muchos hoteles que se concentran en sus alrededores. Eso sí, el precio por una habitación doble duplica con creces lo que el visitante podría pagar en cualquier otra zona de las Cícladas.

El barrio de Castro está situado en la zona alta, donde los venecianos construyeron un castillo del que apenas quedan restos visibles. En la parte baja se puede encontrar la llamada *pequeña Venecia*; un lugar increíble y pintoresco en el que oleaje golpea constantemente contra las fachadas de las casas colgantes, que asoman sus coloristas y antiguas terrazas de madera al mar. Estas edificaciones se han con-

SANTORINI OFRECE UNO DE LOS ESPECTÁCULOS NATURALES MÁS SOBRECOGEDORES DEL MEDITERRÁNEO. ALGUNOS HISTORIADORES LA CONSIDERAN TESTIGO DEL ORIGEN DE LA LEGENDARIA ATLÁNTIDA



vertido en los más curiosos bares de copas de la isla. Y es que si por algo destaca Mykonos es por su agitada vida nocturna. Las discotecas más importantes tienen allí sus sedes. Agotadoras fiestas con música *tecno* y con mucha presencia de gays y lesbianas procedentes de cualquier rincón del planeta. Estos espacios de ocio se encuadran en las playas más famosas de la isla -Paradise y Superparadise- a las que se puede acceder en autobús. Ambas se convierten en improvisadas pistas de baile, aunque, con solo alejarnos un poco de sus entradas, podremos alcanzar lo que es la playa de fina arena, donde nos deleitaremos tomando algo mientras permanecemos tumbados frente al mar.

En la capital de Mykonos -llamada Chora- y sobre una gran plaza que hace las veces de mirador, se encuentran los famosos molinos de viento, que, junto al archiconocido pelícano Petros, son los símbolos de esta isla. A los pelícanos se los puede encontrar el visitante con absoluta seguridad durante sus paseos, ya que circulan por el pueblo libremente. Desde

su pintoresco puerto tradicional parten continuamente barquitas que llevan a todos los rincones de la costa, así como de excursiones de un día a la isla de Delos.

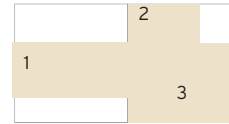
DESHABITADA Y SAGRADA

Fue el dios del mar -Poseidón- quien la hizo emerger de las aguas. Un sobrenatural golpe de su tridente provocó su salida hacia al exterior y permaneció flotante hasta que Zeus decidió fijarla en el fondo del Egeo tras atarla con varias cadenas. El dios del cielo y el trueno quiso convertirla en un lugar seguro para Leto, al abrigo de los celos de Hera, para el nacimiento de Apolo y Artemisa. Delos, otra de las islas griegas que componen las Cícladas, es uno de los lugares más sagrados para la mitología clásica. A pesar de su pequeño tamaño -tiene cerca de siete kilómetros cuadrados- y de estar hoy totalmente deshabitada, en la antigüedad



fue considerada el centro del archipiélago alrededor del cual gravitaban el resto de islas. Su carácter sagrado prohibía cualquier nacimiento o deceso en su suelo y los moribundos y las mujeres embarazadas eran conducidos a la cercana isla de Renea para expirar su último suspiro o para dar a luz. Pese al gran apogeo que tuvo tras las guerras médicas y con la ascensión de Carlo Magno, el saqueo del rey Mitridates y el exterminio o la conversión en esclavos de la mayoría de la población provocaron que Delos cayera en el olvido. Incluso Atenas trató de subastarla y, según comenta la leyenda, nadie quiso quedarse con ella aunque su precio se fijó en una moneda de oro.

Hoy Delos se mantiene como un auténtico vestigio del pasado, con su ágora romana, su famosa terraza de los leones y su inigualable santuario de los toros. La única forma de llegar hasta allí es en barco, ya sea desde la bella isla de Mykonos o desde Paros. Un día de visita es más que suficiente para apreciar lo que siglos atrás fue el epicentro sagrado en el que nació el dios del amor.



1 Los ferrys llegan al pequeño puerto de Santorini, mientras a unos 120 metros de altura se alzan las primeras edificaciones.

2 Los molinos de Mykonos son una de las señas de identidad de la bulliciosa isla. Son muchos los que todavía hoy funcionan como antaño.

3 Las tradicionales casas blancas de puertas y ventanas azules de Oia se pueden apreciar a lo largo y ancho de esta localidad cuyas calles son un auténtico laberinto.



> LITERATURA



ULISES EN EL SIGLO XXI

Como cada año, el Bloomsday recrea por las calles de Dublín las escenas que narra la obra maestra de James Joyce, un libro que sintetiza los orígenes de Occidente.

Escribo este artículo después de acudir a la conmemoración del Bloomsday; la recreación por las calles de Dublín del *Ulises* de James Joyce, para muchos una de las obras cumbres de la humanidad, que nos reveló las mil caras del hombre moderno, para otros una lectura imposible y tediosa. Si *El Quijote* es considerada la primera novela moderna por su modo polifónico y su ruptura con el carácter anticipatorio de la trama, el *Ulises* significó otra vuelta de tuerca con la que Joyce aniquiló la tradición literaria. En sus páginas, la voz de los personajes se confunde y, en ocasiones, anula a la del narrador, al emplearse una diversidad estilística sin parangón en la literatura, que provoca que muchas veces el lector se desoriente y no sepa si le está hablando el autor o los personajes. Como la vida, el libro se resiste a interpretaciones unívocas y aporta significados que discurren silenciosos debajo de las palabras, lo que nos exige adoptar una lectura activa.

Cada año el recorrido se inicia en Torre Martello, comienzo de la novela. Desde allí, seguidores del libro, algunos ataviados con ropajes de los personajes, inician un literario peregrinar por lugares emblemáticos de la ciudad, rememorando el anodino vagar de Leopoldo Bloom, aquel mediocre agente de publicidad que vislumbraba la muerte en cada acto cotidiano. Es sabido que James Joyce quiso dejar una imagen tan completa de Dublín que si la ciudad desapareciera, se pudiera reconstruir siguiendo el libro y, en

verdad, los lectores del *Ulises* seguimos viajando a ese Dublín oscuro y pobre, cuyas calles sin asfaltar apenas se alumbraban con farolas de gas, y no al Dublín del siglo XXI; una ciudad globalizada, copada de estudiantes extranjeros y tiendas de *suvenires* o recuerdos.

Pensando en el cambio de la fisonomía de las ciudades uno no puede dejar de lamentar que esa uniformización haya también alcanzado a nuestros hábitos como lectores. Vila Matas, joyceano irredento, se preguntaba en su última novela *Dublínescas* si, tal y como Leopold Bloom asiste al cortejo funerario de su amigo Paddy Dignam, estamos asistiendo al funeral de la literatura como arte ajeno a la cultura de masas.

En estos años de incertidumbre acerca del futuro de los libros, provocada en gran parte por la revolución tecnológica, se hace necesario recordar obras que nos enlacen con la médula de nuestra existencia. Algunas teorías señalan que *Ulises* es la síntesis de nuestra cultura, donde se almacena toda la épica desde los orígenes. Además, sus páginas siguen siendo un insulto al tratamiento de la literatura como entretenimiento, una sonora bofetada a la cultura homogeneizada, a la enseñanza derivada de nuestra herencia cultural, a nuestra tradición judeocristiana y a nuestras limitaciones morales. Tal vez en el futuro, cuando la *Wikipedia* haya arrinconado el saber enciclopédico, habrá que recurrir a obras como ésta para recuperar la memoria de Occidente. Y es que, como James Joyce dejó escrito, *el cordón de todos enlaza con el pasado, cable cabitrenzado de toda carne*.

> NOVEDAD

ROLLING STONE, LA REVISTA DE MÚSICA MÁS VENDIDA DEL MUNDO DA EL SALTO A LA RED

La edición española de *Rolling Stone* acaba de lanzar su nueva web. En su versión digital se podrá consultar todo el archivo de la revista de los últimos 10 años, incluyendo sus reconocidas listas entre las que figuran *las 500 mejores canciones de la historia*, *los 500 mejores álbumes* o *los 100 mejores cantantes de todos los tiempos*.

Además, un equipo de redactores informará al instante de todo lo que suceda en el universo musical, desde la crítica de conciertos, minutos después de finalizar el evento, hasta el adelanto de discos en exclusiva.

Rollingstone.es contará con una activa sección de vídeos denominados *Rolling TV*. Aquí, se visitarán los camerinos de las bandas o se podrán ver las cocinas (y no es metafórico) de las casas de los músicos. Ya se puede disfrutar de vídeos de Bunbury, Ariel Rot, Serrat, Russian Red, Amaral, Vetusta Morla... También se dispondrá de material producido por la edición americana de *Rolling Stone*, el *cómo se hizo* de sus portadas y actuaciones de los grandes del rock. La página web hará hincapié también en las músicas más *underground*, la electrónica más vanguardista o el indie-pop del momento, allí donde se generen los talentos del futuro, detectando lo bueno y exponiéndolo para que el público decida.

Y todo con el estilo personal, irónico y procaz que siempre impone el sello *Rolling Stone*.

www.rollingstone.es





PRIMERÍSIMO PRIMER PLANO

Gregorio Sánchez Fernández nació en el barrio malagueño de La Trinidad, en el lugar conocido como la *Calzada de la Trinidad*, que inspiraría su nombre artístico, **CHIQUITO DE LA CALZADA**. Hijo de un electricista, a los ocho años subió por primera vez a un escenario -hoy tiene 78- y a los 61, le descubrieron en Antena 3. Esta semana ha aterrizado con **La venganza de Ira Vamp**. Sale poco. Suficiente. Siempre contigo.

javier m. faya
coordinación

UN SUEÑO POSIBLE



LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Un chico negro abandonado y con dotes excepcionales para el fútbol es adoptado por una familia blanca.

El efecto Pigmalión es uno de esos sucesos que, tanto en el ámbito laboral, como en el escolar, social y familiar, pueden ser más productivos o contraproducentes. El cine lo ha tratado en multitud de ocasiones. El primer intento fue en 1914 con **El Golem**, siguiendo con el mito de **Frankenstein** (1931), **My fair lady** (1964) y **El niño salvaje** (1969). En los últimos años la historia de una persona que consigue lo que se propone con la ayuda de un cicerone que le apoya hasta la extenuación ha producido títulos como **Descubriendo a Forrester** (2000), o la más reciente **Una educación** (2009). Ahora nos llega **Un sueño posible**, la historia de un chico negro sin hogar que será estrella de fútbol americano. El filme llega a la cartelera con retraso, ya que sabíamos de su existencia porque su protagonista, Sandra Bullock -vestida a lo Victoria Beckham-, obtuvo el Oscar a la mejor actriz.

Visto el filme en cuestión diremos que entre las nominadas existían interpretaciones mucho más premiadas. Tanto Helen Mirren por **La última estación** como Carey Mulligan por **Una edu-**

cación la superan con creces, aunque eso no quita para reconocer que la protagonista de títulos tan olvidables como **Miss agente especial**, **Clan ya ya**, **Asesinato 1,2,3** o **Amor con preaviso** nos ofrezca su mejor cara en esta historia de superaciones personales vista una y mil veces. Bullock ya había acometido un rol serio en la coral **Crash** (2004), y en **Historia de un crimen** (2006). Aquí da vida a una mujer adinerada con fuertes convicciones cristianas que no duda en ejercer de buena samaritana cuando conoce de primera mano la situación de **Big Mike**, un gigantón de buen corazón que se ha criado en los barrios más pobres de Memphis. La película está cargada de buenas intenciones, rayando la ñoñería sin caer en ella, pese a la rica melaza que llena los fotogramas. Por supuesto el relato está basado en hechos reales, más concretamente en la biografía del jugador de fútbol americano de los Baltimore Ravens Michael Oher, al que da vida Quinton Aaron (**Rebobine, por favor**).

Del resto del reparto destaca la siempre solvente Kathy Bates, en un rol muy parecido al de Sean Connery en la citada **Descubriendo a Forrester**, y del niño Jae Hed (**Hancock**), un sabiondillo que funciona a modo de Pepito Gillo del protagonista, y que no sabes si adorarlo u odiarlo.

La cinta viene firmada por John Lee Hancock, director de la horrible versión de **El álamo** y productor de engendros como **Mi perro Skip**. Por cierto, el título original, **The blind side**, se refiere al *lado ciego* en el fútbol americano; el punto más débil de proteger para un buen defensor. Y de eso va este entrañable filme.

NOSTÁLGICOS

Aviador Dro, Toreros muertos, Gabinete Caligari, Siniestro total, Los nikis... son algunos grupos que aparecen en **Rock Ola. Una noche en la movida**. ¿Cuál es el tuyo? Si te va lo exquisito, **Lacombe Lucien**, de... ¿quién? Sorteamos 5 dvds de cada título. Escribe a: cine@serviciosdeprensa.com.



franc
nieto
texto

EL CONCURSO

TENDENCIAS

LLEGAN LAS 3D A
PLAYSTATION 3

Sony decide lanzar una serie de juegos para su consola de última generación aprovechando la salida de sus nuevos televisores Bravia de tres dimensiones.

SONY WIPEOUT HD, PAIN, SUPERSTARDUST HD Y MOTORSTORM: PACIFIC RIFT

Ya anunciamos algunos números atrás el lanzamiento de los nuevos televisores Bravia 3D de Sony, un acontecimiento que la firma japonesa decidió celebrar por todo lo alto con la aparición de una colección de juegos en tres dimensiones exclusiva para PlayStation 3.

Ahora ya hemos conocido cuáles serán los títulos que podremos encontrar y, la verdad, nos parecen destacables, ya que algunos son recuperaciones de clásicos de la consola dignos de mencionar.

El primero que te comentaremos es el *Wipeout HD*, un juego renovado (no en vano, su primer lanzamiento fue hace 15 años) en el que podrás sentir la adrenalina de pilotar naves a una velocidad de vértigo y en 3D.

Pain es un original título donde los protagonistas podrán ser lanzados desde catapultas gigantes hacia muros, ventanas o pilas de neumáticos.

SuperStardust HD te transportará a otra dimensión donde lucharás contra asteroides gigantes que amenazan con destruir planetas enteros. Gracias a la tecnología estereoscópica podrás librar una batalla cósmica apasionante.

Por último, nos encontramos con una nueva aventura de *MotorStorm*, en esta ocasión, el título completo es *MotorStorm: Pacific Rift*. Con él podrás vivir la carrera de tu vida. Te pondrás en el asiento de un buggy que tendrás que conducir por la peligrosa Bahía de Konaloo, un circuito inusual que te hará sufrir intensamente para no acabar estrellado.

Estos títulos se podrán adquirir a un precio de 29,99 euros



XBOX 360 ADELGAZA EN FÍSICO, ENGORDA EN MEMORIA Y QUIERE OLVIDARSE DE LOS MANDOS

MICROSOFT XBOX 360

Los que no se atreven por el momento con las tres dimensiones son los de Microsoft, que han lanzado su nueva versión de la Xbox 360, un dispositivo más pequeño, con internet integrado y más del doble de memoria que el modelo anterior.

Desde la compañía de Bill Gates inciden en que su renuncia al sector de las 3D es porque aún faltan en el mercado pantallas capaces de emitir en estereoscópico en los hogares. Y, por eso, han decidido volcarse en un periférico llamado Kinect que permite jugar sin necesidad de mandos de control.

La consola renovada, que llega con un disco duro de 250 Gb, ya se ha puesto a la venta en Estados Unidos a un precio similar al de su predecesora, 299 dólares, pero tampoco hemos conocido muchos más datos sobre ella. Imaginamos que nos llegarán cuando la Xbox360 esté a punto de aparecer por Europa.

Por eso, vamos a centrarnos un poco en el Kinect, que es el dispositivo que ves en la imagen y que se comercializará en todo el mundo en otoño.

Vendrá con un catálogo de 15 juegos y es un aparato con varias cámaras y micrófono incorporados que se conecta a la consola. Una vez enchufado, permite el manejo de los servicios de Xbox sin necesidad de mandos, solo el movimiento de las manos o a través de la voz.

Entre los principales atractivos de Kinect se encuentra su uso combinado con Xbox Live e internet, que permite programas de videchat o desterrar el remoto del televisor para ver películas, seguir los deportes de la cadena ESPN, o conectarse a Facebook.

En términos de juegos para Kinect, que busca entrar en el nicho de mercado de usuarios esporádicos atraídos por la consola Wii de Nintendo, destacó *Your Shape Fitness Evolved*, un programa de entrenamiento personal, o *Dance Central*, pensado para aprender a bailar coreografías de artistas del momento.

Otros títulos que llegarán este año son el deportivo *Kinect Sports*, con pruebas en ocho disciplinas, *Kinectimals*, donde el usuario adopta una mascota virtual, las carreras de coches de *Kinect Joyride* o las pruebas de habilidad de *Kinect Adventures!*.

Microsoft anticipó ya la salida en 2011 del juego *Star Wars* en asociación con Lucasart, del que hasta ahora solo se ha hecho una demostración en la que el jugador *empuña* la espada láser jedi para enfrentarse a las tropas imperiales.



UNA NUEVA DIMENSIÓN SE VUELVE PORTÁTIL CON NINTENDO

NINTENDO 3DS

Hace ya un par de meses que se había comentado, pero ahora es ya una realidad. Nintendo también se ha apuntado a la tecnología 3D para que puedas disfrutar al máximo.

De este modo, la semana pasada, durante el E3, la compañía japonesa presentó al mundo su nueva 3DS, la consola portátil con la que podrás jugar en tres dimensiones sin necesidad de utilizar gafas.

Este dispositivo incorpora una pantalla superior de 3,53 pulgadas y una inferior táctil de 3,02.

Tiene tres cámaras (una interior y dos exteriores) para lograr el efecto 3D y permitir que mientras juegues puedas hacer fotos también en tres dimensiones.

Además, incluye un sensor de movimiento, otro giroscópico y un stick que permite un control analógico de 360 grados.

Por supuesto, para comprobar si esta tecnología es fiable, lo mejor que se puede hacer es lanzar una serie de juegos que lleguen junto al lanzamiento de la consola. Por eso, Nintendo ya ha anunciado un buen número de títulos que aparecerán junto a la 3DS, como *Mario Kart*, *Animal Crossing* o *Nintendogs*.



ENVEJECEMOS PORQUE NOS OXIDAMOS

Tenemos fecha de caducidad porque nuestras células también la tienen. En un perfecto entramado en el que la alimentación, el paso de los años y la oxidación celular van de la mano, nuestro organismo gestiona sus recursos de la mejor manera posible. Pero hay que ayudarle.

Podemos imaginar una barandilla de hierro a la orilla del mar: la reacción que produce el oxígeno en ella hace que poco a poco se vaya afeando y, con el tiempo, se estropea e incluso ciertas partes se deshacen. Algo así ocurre con nuestras células en un proceso absolutamente natural: el efecto de la oxidación, que se produce por la acción de unas sustancias denominadas radicales libres, va más allá de la aparición de la *arruga*. No es solo un efecto estético, ya que las unidades funcionales de los tejidos vivos oxidadas dejan de funcionar. Los especialistas llaman a este proceso *estrés oxidativo*, un fenómeno que acelera el desgaste de células y tejidos y que se produce porque no tenemos las defensas suficientes para hacerle frente. Está presente en la gran mayoría de las patologías y, sin duda, estrechamente relacionado con el envejecimiento.

Y es que el hacerse mayor en sí es un hecho universal, lo que lo diferencia de lo patológico y, por tanto, no es una enfermedad en sí misma. En palabras del profesor José Sabán, jefe de la Unidad de Patología Endotelial del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, «la patología o al menos un tipo concreto de afección, no aparece en todos los sujetos y el envejecimiento, tarde o temprano, sí. Y ¿por qué envejecemos? De forma sintética, porque nos oxidamos». Pero a pesar de que existen múltiples teorías acerca de este proceso, ninguna de ellas consigue, por sí sola, explicarlo completamente, como asegura el doctor Pedro Jaén, jefe del Servicio de Dermatología del mismo centro. Lo que sí se sabe que juega un papel fundamental en este proceso es la genética, de modo que cuando se habla solo de longevidad, la herencia genética es primordial, independientemente de los hábitos de vida, como sostiene el doctor Sabán.

Ahora bien, genética aparte, la oxidación de nuestros tejidos condiciona nuestra edad biológica (independiente de la cronológica) y permite diferenciar no solo la edad verdadera entre individuos, sino entre células, tejidos e incluso órganos. Aquí reside la explicación de que algunas personas puedan tener un corazón más viejo que su riñón y viceversa. Entendiendo que esa evolución efectivamente es lo que añade años a nuestros órganos, el planteamiento

es, de nuevo, cómo paliar sus efectos y, en este sentido, las medidas cardiosaludables son también medidas antienvjecimiento.

Probablemente la piel sea el mejor reflejo de la edad cronológica y, en numerosas ocasiones, cuando se habla de oxidación celular la mente nos lleva a considerar las arrugas como su manifestación más importante. Es sabido que los principales enemigos de las células cutáneas son la exposición al sol y el tabaquismo. Esto indica que en nuestras manos está evitar esos factores para no echarse años encima a demasiada velocidad.

Pero hay otro aspecto de indudable interés que puede ayudar a evitar que nuestras células entren en proceso de enfermedad por esa oxidación: la alimentación. Una dieta mediterránea constituye una de las mejores herramientas con las que contamos para contrarrestar la transformación celular. Así lo cree al menos el doctor Francisco J. Tinahones, que dirige el servicio de Endocrinología del Hospital Virgen de la Victoria de Málaga y que ha participado recientemente en una Jornada organizada por Minute Maid sobre este tema. «Entre los 10 productos con mayor capacidad antioxidante se encuentran los aguacates, las frutas del bosque (fresas, arándanos, frambuesas...), el brécol, el

repollo y las coles, zanahorias, frutas cítricas y uvas, que contienen hasta 20 tipos diferentes de estos componentes», explica este especialista. Y es que, aunque a veces se alude a que las vitaminas cumplen también esta función, hay muchas otras sustancias que la ejercen, como los minerales y los denominados polifenoles, con una capacidad mucho mayor y que también se encuentran en frutas y verduras. Múltiples estudios han analizado el potencial de los polifenoles y se sabe que actúan sobre las enfermedades cardiovasculares, la actividad inflamatoria, la prevención frente a la obesidad y la diabetes, cáncer y las enfermedades neurodegenerativas.

QUÉ HACEMOS MAL... En España estamos a medio camino en el cumplimiento de las recomendaciones de consumo de frutas y verduras. La comunidad científica y las autori-

PARA HACERSE MAYOR DE FORMA SALUDABLE HAY QUE:

- Educar en la salud y el bienestar desde la infancia, divulgando los beneficios de la práctica regular de ejercicio y de una dieta correcta.
- Tratar de diagnosticar con antelación todas las enfermedades relacionadas con la edad, no solo las cardiovasculares.
- Comenzar a preocuparse por la salud antes de que aparezcan los problemas, es decir, antes de los 40 años en mujeres y de los 50 en varones.
- Evitar la automedicación y no olvidar la necesidad de hacer una revisión médica al menos una vez al año, especialmente en los pacientes polimedicados.

julia
martínez
texto



dades internacionales aconsejan tomar cada día tres raciones de frutas y dos de verduras pero, de media, hoy se ingiere la mitad, un problema que se agudiza en la infancia. Lo apuntan los especialistas y lo corroboran las autoridades sanitarias. Según datos del Ministerio de Sanidad y Política Social, solo un 7,5 por ciento de los niños toma un desayuno equilibrado compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono: el 8 por ciento no toma nada; el 19,3 por ciento solo leche y el 56 por ciento, acompaña los lácteos con algún hidrato de carbono (pan, galletas, etc.). La consecuencia directa de todo ello es la cifra de obesidad en la población infanto-juvenil (15 por ciento) que justificaría que, por primera vez desde la era industrial, la esperanza de vida de los hijos pudiera ser menor que la de sus padres, según Tinahones.

El aumento de la ingesta calórica -provocado por el abandono de la dieta mediterránea- y un

drástico descenso de la actividad física se encuentran detrás de ese dato. Según este especialista, «se ha producido un incremento del consumo de lácteos y derivados y de carnes rojas, a la par que se ha limitado la ingesta de productos naturales a favor de los precocinados, lo cual implica un aumento en la dieta de grasa saturada que tiene un efecto deletéreo para la salud. En el momento actual, la alimentación de un alto porcentaje de españoles se parece más a la anglosajona que a la mediterránea».

En definitiva, las deficiencias y excesos en la alimentación hacen que nuestro organismo acuse en gran medida los efectos del estrés oxidativo y, en consecuencia, el envejecimiento prematuro de nuestras células. Si es cierto aquello de que «somos lo que comemos», prevenir los efectos antes citados pasa por no perder nuestra dieta mediterránea, cuyos efectos beneficiosos son bien conocidos.



EN
PEQUEÑAS
DOSIS

VIVIR CON MEJOR Y MAYOR CALIDAD

¿Qué puedo hacer para vivir 100 años si mis padres no sobrepasaron los 70? La respuesta del viejo del lugar fue rotunda: cambiar de padres. Hoy se podría contestar de manera muy distinta, porque podemos retrasar el proceso natural del envejecimiento actuando sobre los factores que no son genéticos. Es cierto que hacerse mayor produce una serie de transformaciones corporales y una disminución progresiva de las funciones fisiológicas. Aumenta la materia grasa, se reduce la masa muscular y se produce un deterioro general de todas las funciones cardiovasculares, respiratorias, renales, etc.

¿Por qué? La teoría más aceptada es la del *estrés oxidativo*, según la cual, con los años, el organismo genera más radicales libres que nos oxidan poco a poco y nos hacen envejecer, pero además, nuestro sistema inmunológico produce menor cantidad de sustancias antioxidantes, lo que limita nuestra protección frente a esos radicales.

La lucha, pues, tiene dos frentes: reducir el *estrés oxidativo* (disminuyendo los radicales libres) y aumentar la protección a base de facilitar al cuerpo los antioxidantes oportunos. Como todo organismo vivo, necesitamos energía para nuestra actividad vital y la obtenemos utilizando los alimentos como combustible. No se puede olvidar que la combustión es una oxidación. Y en ese proceso de obtención de energía por combustión, aparecen electrones que pierden la sustancia que está siendo oxidada (quemada). Es cuando juegan su papel como intermediarios los radicales libres. Por eso surgen de forma natural. También nos llegan en el proceso de asimilación de nutrientes esenciales (como el hierro o el cobre). Y de ahí la necesidad imperiosa de que tengamos que nivelar esos radicales con sus oponentes que son los antioxidantes.

Se deduce de todo esto que, para luchar contra el envejecimiento, se deben adoptar hábitos de vida saludables que generen la producción de antioxidantes. Estos hábitos se centran, por un lado, en la realización de un ejercicio físico suave (andar, nadar, montar en bicicleta, correr) tres veces por semana, en la restricción de la ingesta de calorías (en tratamientos experimentales se ha visto que la reducción del consumo de las mismas en un 30 por ciento se asocia a un aumento del 50 por ciento de la supervivencia); y en el consumo de frutas y verduras y, especialmente, de antioxidantes, como las vitaminas C, E y betacaroteno.

Pero en todos los casos, y se tenga la edad que se tenga, todos nos podemos beneficiar de las terapias antienvjecimiento. ¿Y cuando tomárselo en serio? Pues es evidente que se obtienen mejores resultados si empezamos a los 50 que a los 80. Se puede prevenir un ligero deterioro e incluso modificarlo, pero no se puede detener un proceso agravado. En los hombres, el envejecimiento se produce de forma paulatina, mientras que en las mujeres el proceso se acelera sobre los 50 años coincidiendo con la disminución del nivel de estrógenos.

Y seamos realistas: por mucho que queramos no vamos a estar a los 80 como si tuviéramos 20. De lo que se trata no es de que vivamos más años, sino de que los que vayamos a vivir, los vivamos con mejor y mayor calidad.

ramón
sánchez
ocaña
experto en
salud



UN TUMOR DESCONOCIDO Y SILENCIOSO

Una vez más el tabaco, al que en esta ocasión se añade el consumo de alcohol, es uno de los factores de riesgo del cáncer de cabeza y cuello, una patología que afecta fundamentalmente a los varones

Cada año se diagnostican en España 12.000 nuevos casos de cáncer de cabeza y cuello y 37.000 personas sufren esta enfermedad, asociada en muchos casos al consumo de tabaco y alcohol. Sin embargo, este tipo de tumores es todavía demasiado invisible en la sociedad, fundamentalmente porque los propios enfermos acaban aislándose de su entorno. Los afectados por un cáncer de laringe, el más común de todos ellos, apenas pueden hablar, deglutir y llegan a perder el gusto y el olfato, condiciones que acaban por sumirlos en la soledad.

Conscientes de esta situación, los laboratorios Merck y el Grupo Español de Tratamientos de Tumores de Cabeza y Cuello han decidido impulsar una campaña de concienciación entre los oncólogos y el resto de especialistas implicados en su tratamiento bajo el lema *Si está en tu consulta es porque quiere vivir*. El proyecto pretende formar a los médicos acerca de todo el abanico de opciones terapéuticas desde un abordaje multidisciplinar.

«A pesar de ser el quinto tumor con mayor incidencia en el mundo y el tercero en prevalencia, solo superado por el cáncer de mama y el colorrectal, esta patología sigue siendo la gran desconocida en muchos ambientes sociosanitarios, tanto respecto a la prevención como a las posibilidades terapéuticas», destaca Juan Jesús Cruz, jefe del servicio de Oncología del Hospital Universitario de Salamanca y presidente del mencionado Grupo. Cruz reconoce que «en ocasiones, los profesionales sanitarios tampoco nos implicamos de la misma manera en su abordaje».

Por su parte, la doctora Yolanda Escobar, oncóloga del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, advierte de que una ronquera prolongada, una úlcera que no termina de curar o un bulto en el cuello deben hacer sospechar al paciente. La especialista reconoce que las personas aquejadas por esta enfermedad acuden tarde al médico porque asocian sus molestias con los trastornos habituales por fumar y beber de forma crónica y una vez confirmado el cáncer presentan una «tendencia al aislamiento». Sin embargo, «los avances producidos en los últimos años en el tratamiento incrementan las posibilidades de preservar la laringe y disminuyen la toxicidad de los fármacos», señala

la oncóloga, lo que ha permitido «evitar mutilaciones y lograr una mejor adaptación social, además de disminuir los efectos secundarios». Eso sí, Escobar señala que para que el tratamiento sea exitoso es fundamental que los enfermos vinculados con costumbres tóxicas, como son el tabaco y el alcohol, «cambien sus hábitos de vi-

da». En este punto, la especialista alerta de la necesidad de mantener e incrementar las campañas contra el consumo de cigarrillos.

En otro grupo de pacientes, el origen de este cáncer suele estar relacionado con hábitos sexuales asociados a la transmisión del virus del papiloma humano (VPH), aunque «en España representa menos del tres por ciento», añade la doctora Yolanda Escobar.

El cáncer de cabeza y cuello es más corriente en personas mayores de 40 años y en varones, que lo sufren de dos a tres veces más que las mujeres. El tabaquismo y el alcohol son los factores determinantes de la enfermedad en el 75 por ciento de los casos. Además, la exposición al sol durante largos períodos incrementa el riesgo de desarrollar un tumor en el labio y en la piel de la cabeza y el cuello.

La campaña pretende informar a todos los médicos implicados en la enfermedad, desde Atención Primaria a otorrinos, cirujanos y, por supuesto, oncólogos de todas las terapias disponibles para hacer frente a la afección y así poder evitar la extirpación de órganos y los tratamientos extremadamente agresivos. «Este tipo de cáncer requiere un abordaje multidisciplinar y complejo», destaca Juan Jesús Cruz.

El tratamiento depende del estadio y la localización del carcinoma, pero también de la salud global del paciente. Habitualmente, los enfermos reciben diferentes tratamientos: cirugía, radioterapia, quimioterapia o terapia biológica, todos ellos combinados.



FOCALIZAR LA ATENCIÓN

Es posible conocerse mejor a sí mismo mediante el sencillo entrenamiento mental de atender de manera voluntaria y plenamente consciente varias veces cada jornada a cualquier actividad rutinaria del día a día. Pruebe el amable lector a ducharse de forma plenamente consciente durante una semana. Sienta cada segundo cómo el chorro de agua tonifica su piel después de haber frotado con la esponja espumosa cada centímetro de sus piernas, brazos, espalda, pecho, etc. Pero sienta realmente estas sensaciones en cada centímetro de su cuerpo. Cuando lava y fricciona su cabello mojado con la espuma del champú, haga lo mismo sintiendo el suave masaje en su cuero cabelludo.

También durante esta misma semana prepare Vd. su propio desayuno y haga un acto atencional consciente y voluntario de manera que no pierda ninguna sensación gustativa ni olfativa. Huela el café, la mermelada y el pan tostado y deténgase en el sabor y en la delicia de ese abundante desayuno. Vd. mismo no tardará en sorprenderse muy gratamente de los extraordinarios beneficios de todo tipo que puede reportarle el simple hecho de abandonar una práctica rutinaria y convertirla en una experiencia vital, disfrutadora y llena de sensaciones.

¿Sabe porqué es tan importante atender de manera plena, intencionada y consciente a lo que habitualmente hacemos casi sin enterarnos, de manera automática? Porque siempre que focalizamos nuestra atención de manera plena y concreta activamos la «plasticidad neuronal». Las nuevas experiencias vitales y las automáticas que convertimos en conscientes mediante la focalización mental, la reflexión y la atención, hacen que se formen «nuevas sinapsis», se refuercen las existentes y se reactiven nuevos grupos neuronales. A esto llamamos «neuroplasticidad» y se logra focalizando nuestra atención de forma concreta y plena en una actividad cualquiera y también contemplando, reflexionando y meditando sobre un pensamiento, emoción, sentimiento o reacción.

En el año 2004, el Dr. Richard Davidson de la Universidad de Wisconsin demostró que la práctica de la atención-reflexión favorecía una mejor regulación de las emociones; la capacidad para abandonar más rápidamente los pensamientos negativos; una mayor tendencia a la filiación, sociabilización y empatía; mayor resistencia al estrés y fortaleza del equilibrio emocional y fortalecimiento del sistema inmunitario y la activación del sistema nervioso parasimpático. De ahí la extraordinaria importancia de la relajación física y mental acompañada de la meditación y la focalización mental.

**bernabé
tierno**
psicólogo y
escritor

**carolina
martínez**
texto

AUMENTA SU PREVALENCIA EN JÓVENES

Cada vez empieza a ser más común que la enfermedad pulmonar obstructiva crónica se presente a edades tempranas. Y es que, según el doctor Juan Pablo de Torres, neumólogo de la Clínica Universidad de Navarra, entre un 20 y 25 por ciento de las personas que fuman desarrollarán este trastorno. «El problema es que el 80 por ciento de los casos no está diagnosticado, falta aún concienciación por parte de los facultativos de la necesidad de realizar espirometrías y, por parte de los pacientes, de acudir a consulta antes de tener síntomas», apunta. Asimismo se debe prestar atención al aumento de esta dolencia en mujeres, un colectivo infradiagnosticado en esta afección.

INVESTIGACIÓN

UN GEN, DETRÁS DE LA ARTERIOSCLEROSIS

Mientras hasta ahora se atribuía a factores ambientales el desarrollo de la arteriosclerosis y otras enfermedades cardiovasculares, una investigación española ha mostrado que un gen, el ARF, podría influir en estos procesos en el 50 por ciento de los casos. Aunque el gen como tal no es el responsable de que se desencadene la patología, su comportamiento anómalo es un factor determinante en la evolución desfavorable o acelerada de la enfermedad. Es el primer hallazgo de este estudio, llevado a cabo en ratones, que abre un nuevo camino para desarrollar un tratamiento más eficaz en el futuro.



INVESTIGADORES ESPAÑOLES

BELLEZA A GOLPE DE BISTURÍ

Hasta hace unos años, la cirugía estética era 'cosa de mujeres', pero ahora ya son muchos los varones que se apuntan a los 'retoques'. Aunque estamos a la puerta del verano, la crisis ha rebajado las intervenciones en ambos sexos.

A pesar de que llevamos mucho tiempo oyendo que en épocas de crisis, curiosamente, tendemos a cuidarnos más, parece que la situación económica por la que estamos pasando también afecta a los centros de cirugía estética. Y es que las intervenciones de este tipo han caído un 30 por ciento en las clínicas privadas españolas, una tendencia que se estima que seguirá descendiendo hasta el 50 por ciento. Al menos así lo cree el doctor Augusto Andrés Trías, presidente del Congreso Nacional de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Estética y Reparadora celebrado hace unas semanas en Granada.

En concreto, este especialista explica cómo las operaciones que más han descendido son las de aumento de pecho y las liposucciones, que suelen demandar, sobre todo, chicas jóvenes cuyas edades están comprendidas entre los 17 y los 20 años con poder adquisitivo medio-bajo. Sin embargo, los que se mantienen por el momento en el mismo nivel son los *liftings*, es decir, el estiramiento de la piel para reducir las arrugas, unos tratamientos que solicitan en mayor medida mujeres de poder adquisitivo alto, que «no notan tanto la crisis económica», según explica el cirujano. En cualquier caso, el aumento mamario, la liposucción y la rinoplastia siguen siendo las intervenciones más demandadas por los pacientes en este campo.

clara
guzmán
texto

En el caso de los varones, que en los últimos años se han apuntado también a mejorar su aspecto, las operaciones más solicitadas son las de papada, ojos, *liftings* y liposucciones de barriga. Entre el colectivo homosexual las de relleno de cadera son también frecuentes. Si atendemos a las estadísticas, Madrid ocupa el pri-



mer lugar en operaciones estéticas, seguida de Cataluña y Valencia.

Uno de los aspectos que los profesionales que se dedican a este tipo de procedimientos deben tener en cuenta, tal y como se ha puesto de manifiesto en este congreso, es el psicológico. Se trata de un componente a valorar porque, en muchas ocasiones, detrás de una persona que se decanta por una intervención de estas características, hay un problema de complejos. En concreto, las cifras hablan de

un 30 por ciento de pacientes que antes de recurrir al bisturí, deberían consultar previamente con un psicólogo o un psiquiatra.

La cirugía estética no ha estado al margen de la investigación y la aplicación de nuevas técnicas. Al contrario, en las últimas dos décadas se ha avanzado considerablemente. La tendencia, según los especialistas, es implantar procedimientos cada vez menos agresivos, recurriendo a la cirugía ambulatoria y a las anestésicas locales o sedaciones.



dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

OBJETIVO: REDUCIR LA SAL

La ingesta incontrolada de este condimento es la principal causa de la subida de la tensión arterial y los problemas que ello genera. Es necesaria una legislación que regule los excesos que comete la industria alimentaria en este sentido.

Dadas las evidencias científicas recientes que demuestran que la sal de la dieta es la principal causa de elevación de la tensión arterial, incluso una reducción modesta de su consumo en la población se traduciría en menos ataques cardíacos y cerebro-vasculares (ictus).

En la mayoría de los países desarrollados, más del 75 por ciento de la sal consumida viene de la comida procesada y preparada. Así, aunque no añadamos el condimento en la mesa, estamos consumiendo un exceso de sodio cuando comemos en restaurantes o comidas preparadas. Por lo tanto, decir a la gente que deje de usarla es poco eficaz; es como tratar únicamente la punta del iceberg.

Pero las cosas pueden cambiar en breve, si se adopta en España, como ya se ha hecho en otros Estados, una política para disminuir el consumo de sal, con la cooperación de la industria alimentaria y de la restauración.

En la prehistoria, los humanos ingeríamos menos de 0,25 gramos de sal al día. Su consumo aumentó cuando se descubrió que podía utilizarse para preservar la comida. Aunque con los frigoríficos ya no es necesaria, el auge de las comidas procesadas en el mundo occidental ha hecho que vuelva a aumentar el consumo. La sal logra que la comida barata y no de muy buena calidad, esté rica con muy poco coste. También se usa en muchos derivados cárnicos para captar agua, y por lo tanto, aumentar el peso del producto.

La ingesta máxima recomendada de sal por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de 5,8 gramos (2,3 g de sodio, que supone el 40 por ciento del peso de la sal). En caso de hipertensión o enfermedades de corazón las recomendaciones son aún menores, al igual que en los niños. Pero el consumo medio en la mayoría de las naciones occidentales es de nueve a 12 gramos al día.

Ciertos países ya han implementado programas de reducción de la sal como Japón, Finlandia y el Reino Unido, gracias a la ayuda de la industria alimentaria, bien voluntariamente o bien mediante la legislación. Otros como Australia, Canadá o Irlanda están empezando a realizar actividades en este área. La campaña británica se inició en 2003, y ha logrado reducir el consumo de sal en un 10 por ciento, desde 9,5 a 8,6 gramos al día.

Una pequeña reducción en la ingesta de sal desembocaría en una importante mejoría de la salud pública, similar a la provisión de agua corriente potable y a la creación de la red de alcantarillado que se realizó hace dos siglos.



GASTRONOMÍA

UN MUNDIAL DE BLANCOS

La futbolera Sudáfrica elabora destacados vinos a partir de la variedad sauvignon blanc, una uva que también se emplea con gran éxito en la castellana zona de Rueda.

Rueda el esférico en Sudáfrica; y llevamos varias semanas disfrutando del mayor espectáculo deportivo del mundo, con permiso de los Juegos Olímpicos o de los Mundiales de Atletismo. Hasta el 11 de julio, el planeta será un inmenso balón de fútbol, esperemos que más estable que el saltarín *Jabulani* de esta Copa del Mundo.

Bien, aquí no solemos hablar de fútbol, sino de gastronomía. Quienes hayan viajado a Sudáfrica tendrán una buena ocasión de probar su cocina, con raíces bantúes, zulúes, afrikaaners, británicas y, cómo no, indostánicas. Podrán familiarizarse con las carnes de avestruz, antílope, cocodrilo... carnes que, entre nosotros, nunca han pasado de ser unas curiosidades. También podrán saborear los mariscos de El Cabo, aunque creo que en ese terreno aquí jugamos con ventaja.

Más interés tiene lo líquido. A los aficionados al fútbol se les asocia con la cerveza. Bueno, los colonizadores de la actual Sudáfrica procedían de países tan cerveceros como Holanda e Inglaterra; la sudafricana tiene más que ver con la primera que con la segunda, la más difundida es la tipo *lager*. Por cerveza no hay problemas.

En cuanto al vino... Bueno, Sudáfrica es un buen productor desde mediados del XVII, es decir, alrededor de un siglo después que Chile o Argentina, aunque antes que California. Hasta la llegada de los exiliados hugonotes franceses, a finales de ese siglo, los vinos eran más que nada de postre. Hoy se elaboran allí buenos caldos, de los que seguramente sean más interesantes los blancos que los tintos. Estos últimos se elaboran

está presente en los del Loira. Pero lo que más nos interesa a nosotros es que con ella se elaboran blancos muy agradables mucho más cerca: en Rueda.

La sauvignon blanc da vinos que, normalmente, no tienen crianza en madera, solo una prudente estancia en acero. Vinos frescos, con aromas vegetales, desde la hierba recién cortada a frutas más o menos exóticas. Vinos con una acidez que les hace soportar compañías sólidas que resultan incómodas para otras variedades, caso de los sushis, de los cebiches con cilantro... Por supuesto, se llevan bien con los mariscos y los pescados, incluso con los ahumados. Lo normal es beberlos fresquitos.

En Rueda se utiliza esta variedad. Puede usarse junto con la reina de las blancas castellanas, la verdejo; pero hay interesantes monovarietales de sauvignon blanc. No es que esta variedad sea la imagen de los vinos de la Rueda actual, porque ese papel está reservado a la verdejo; pero está ahí, y se vinifica con mucho tiento; un sauvignon blanc de Rueda es un vino que puede sorprender agradablemente a quienes no lo conozcan, y les aseguro que vale la pena conocerlo. No es que sea una variedad maravillosa como la chardonnay, ni como la citada verdejo o las gallegas albariño, godello y treixadura; pero sus vinos se beben con placer.

De modo que ya lo saben. Si quieren entrar en ambiente desde el sillón de su casa, metan previamente una botellita de sauvignon blanc de Rueda en la nevera y descórchenla justo cuando suenen los himnos nacionales; la pueden acompañar, por ejemplo, con unos buenos mejillones en escabeche, que no se achicará ante el pimentón.

con las variedades francesas presentes en todas partes: cabernet sauvignon, merlot, syrah, pinot noir... y le variedad local llamada *pinotage*, cruce de la pinot noir y la cinsault, que allí se llamaba hermitage, lo que dio origen al nombrecito.

En blancos, chenin blanc -importada por los hugonotes-, chardonnay y, sobre todo, sauvignon blanc. Esta última

es una variedad blanca originaria de Burdeos, donde se utiliza en la mayoría de los vinos blancos secos; también



ESTILO MASCULINO

La estética masculina tiene grandes fans entre las actrices. Es el caso de Jessica Biel, que ha sido fotografiada en París con sus zapatos de estilo varonil en color hueso diseño de Stuart Weitzman. Para copiar esta tendencia basta con prestar atención a los detalles: el calzado, una camisa de rayas o unos vaqueros que se hayan tomado prestados de un chico.

La actriz
Jessica Biel



Zapato de
Stuart Weitzman



BOLSOS GRANDES Y PEQUEÑOS

Tipo *shopping bag*, grandes y con dos asas, o tamaño cartera. Así son los bolsos que triunfan este verano y que lucen las celebridades, según el evento al que asistan. Para el día, se imponen los de gran tamaño, como el bolso solidario de Tommy Hilfiger diseñado en beneficio de Breast Health International, una renombrada organización mundial dedicada a la búsqueda de la cura del cáncer de mama. Para la noche, un *clutch* es el accesorio imprescindible.

Milla Jovovich posa para el objetivo de su amiga y modelo **Helena Christensen** con un bolso de **Tommy Hilfiger**

Bolso solidario BHI, de **Tommy Hilfiger**



Clutch **Toi Mon Coco**, tallado en piel de cocodrilo, de **Roger Vivier**

La actriz **Sarah Jessica Parker** con una cartera de mano de **Roger Vivier**



VERANO DE LUJO

Estos son algunos de los secretos de estilismo y trucos de belleza de las famosas para sentirse como una estrella esta temporada.

EN BLANCO Y NEGRO

El binomio blanco y negro es una tendencia infalible que se repite temporada tras temporada. Una de las maneras más originales de lucirla se vio en el festival de Cannes, en el que la actriz Juliette Binoche arriesgó con un modelo de Riccardo Tisci diseñado para Givenchy. La manera más fácil de llevar esta tendencia es combinando una falda o pantalón negros con una camisa blanca, pero también las firmas de moda ofrecen diseños en uno de estos dos colores con detalles en el otro.

Vestido en blanco y negro de la firma española **Hoss Intropia**



La actriz **Juliette Binoche** con diseño de **Givenchy**. Imagen: Michael Buckner/Getty

COLORES METALIZADOS

El pasado mes de mayo se celebró en el Metropolitan Museum de Nueva York la Gala Costume Institute 2010 en la que se lucieron muchas de las tendencias que marcarán el verano. La modelo española Eugenia Silva lució un vestido de Carolina Herrera New York de color estaño de manga larga y lamé bordado.

Modelo plateado de **Jota+ge**



Eugenia Silva con un vestido de **Carolina Herrera New York**



EN CORTO

El festival de cine de Cannes 2010 celebrado en mayo fue un escaparate de la moda para esta temporada. La top model Naomi Campbell, que estuvo acompañada por Vladimir Doronin, lució un modelo de Riccardo Tisci para Givenchy muy corto y que dejaba los hombros al descubierto, además de que otras partes del cuerpo se insinuaban a través de transparencias. Y es que en verano los vestidos se miden en corto.



Vestido gris y negro de Venca



La modelo Naomi Campbell con un vestido de Givenchy. Imagen: Tony Barson/WireImage

+ INFORMACIÓN Bulgari www.bulgari.com Carolina Herrera 93 400 70 03 www.carolinaherrera.com Givenchy www.givenchy.com Hoss Intropia 91 399 31 12 Jota+ge www.jotamasge.com La Manga Club www.lamangaclub.es Rodial www.rodial.co.uk Roger Vivier 00 33 1 53 43 00 00 Stuart Weitzman 96 695 01 26 Tommy Hilfiger 91 429 81 13 Venca www.venca.es Vichy www.vichy.com

GAFAS DE SOL XXL



Gafas de edición limitada de Bulgari

Escondese tras unas gafas de gran tamaño es una práctica habitual de las *celebrities*. Un ejemplo es Paz Vega, a quien con los primeros rayos de sol se le ha visto por Madrid con las nuevas gafas de edición limitada de Bulgari, inspiradas en un collar de Alta Joyería. Para imitar a las famosas, lo mejor es apostar siempre por las firmas que aseguran protección contra los rayos UVA y optar por diseños de estilo aviador o de formato XXL.



Paz Vega. Imagen: Ales León

miriam
erviti
coordinación

in/out in/out in/out in/out in/out in/out

RETIRA

Los tratamientos de belleza agresivos.

RESCATA

Los tratamientos en una burbuja de oxígeno, lo último entre las *'celebrities'*. La BurbujaO2, que se estrenó en Los Ángeles durante la semana previa a los Oscars 2009, ha cautivado a las celebridades de

Hollywood, porque en ella los tratamientos faciales y corporales triplican sus beneficios y se obtiene un resultado anti-envejecimiento de forma natural. Este espacio de aire puro de la firma Natura Bissé estará disponible en España del 27 al 31 de julio en el Spa La Manga Club, situado en el resort del mismo nombre en la Costa Cálida murciana. Se trata de un espacio hinchable que conserva en su interior aire puro, con una limpieza del 99,99 por ciento, sin bacterias, alérgenos o virus, que, además, proporciona un espacio de tranquilidad a la vez que desintoxica y purifica el organismo mientras la piel se revitaliza. Dentro de la burbuja, los clientes del Spa recibirán los diferentes tratamientos faciales y corporales que normalmente se aplican en él; adaptados para ser realizados dentro de la burbuja de aire puro.



ZONA DE JACUZZIS DEL SPA LA MANGA CLUB

compras clave compras clave compras

Crema autobronceadora. Conseguir un tono bronceado natural en cuestión de minutos es posible gracias a las últimas fórmulas autobronceadoras. La leche hidratante para rostro y cuerpo de Vichy proporciona un color uniforme a partir de una hora de aplicación. El último grito entre las celebridades es el pulverizador Airbrush de Rodial, un spray que rocía una pequeña capa de color que da un resplandor y brillo inmediato a la piel de manera uniforme. Además, es de larga duración y con un tono natural que ha cautivado incluso a Victoria Beckham.



EL CHOLLO

Leche autobronceadora hidratante de Vichy (17,70 euros)

EL CAPRICHIO

Spray autobronceador de Rodial (45 euros)



S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S. S.O.S.

¿Cómo se consigue un maquillaje de ojos profesional?

L'Oréal Paris ha creado Quad Pro, la primera sombra de ojos con modo de empleo. Basta con seguir los consejos del envase para que tener un maquillaje perfecto y adaptado al color de los ojos sea una tarea fácil. Esta sombra permite sofisticar la mirada como lo hacen las estrellas gracias a una combinación de tres colores, desde el más claro hasta el más oscuro, y a un iluminador. Su ritual de aplicación se desarrolla en cuatro etapas:

1. Se aplica el color oscuro al ras de las pestañas.
2. Se extiende el color medio sobre el párpado móvil, difuminado hacia el ángulo externo del ojo.
3. Se utiliza el color más claro sobre el arco superior.
4. Se aplica el iluminador en el lagrimal para lograr una mirada más luminosa y expresiva.

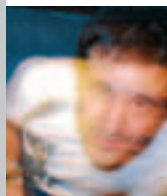


QUAD PRO (14 EUROS)



Laetitia Casta maquillada con la sombra Rose Platine Quad Pro





CRÓNICA SOCIAL

LAS EDADES
DEL AMOR

Los rumores siempre venden. Lo saben mejor que nadie los periodistas del corazón, que son capaces de acogerse a lo oído/leído en cualquier parte con tal de dar una noticia. ¿Verdadero, falso? Qué importa. Lo importante es figurar, y rellenar páginas y programas. **Andrés Velencoso y Kylie Minogue** han de ver cada poco tiempo, no sin cierto asombro, cómo según el papel *couché* su relación amorosa ha terminado. La última vez fue a principios de este mes. El *Daily Mail* aseguraba que, tras una fuerte discusión, el modelo catalán había abandonado a la cantante definitivamente. Medio mundo se hacía eco de la ruptura. Poco después fue **Kylie** la que pidió a sus seguidores de *Twitter* que no hicieran caso de los rumores. «Es todo falso», aseguró en la red social y, más tarde, realizó unas declaraciones en *The Sun*: «Estamos muy juntos, muy felices y muy enamorados». Así que de ruptura nada de nada, por mucho que haya quien no pueda entender que semejante bombonazo de 31 años que podría estar con la chica más bonita de 20 salga con una mujer de 42. La mayoría de los que así piensan no se sorprenden lo más mínimo, sin embargo, cuando es el hombre el que saca 12



ANDRÉS VELENCOSO

años a la mujer. ¿Sociedad machista? Puede. El caso es que los ejemplos de mujeres maduras que salen con hombres jóvenes, tema clásico en la literatura en novelas inolvidables como *La Educación sentimental*, de Flaubert, o *Rojo y negro*, de Stendhal, cada vez son más numerosos en la sociedad actual: **Sharon Stone, Demi Moore, Madonna, Kylie...**

Velencoso fue la presencia más mirada del fiestón que se celebró en Barcelona con ocasión del primer aniversario de una firma de cosméticos. Pero lo absolutamente increíble es que él, pese a que sabe bien lo guapo y deseado que es, no reúna ni una sola de las cualidades que hacen insuperables a los creídos. Modesto, simpático y cercano, es además un hombre muy sensible, como prueba el hecho de que lleve tatuado en el pecho bien grande el nombre de Lucía, su madre ya fallecida. El modelo me contó que lo de los rumores de ruptura con su pareja aparecen cada poco tiempo y que es algo a lo que no echa mucha cuenta. «Ella no ha podido acompañarme por motivos profesionales, no porque hayamos roto».

Pero esta no fue la única fiesta que hubo en la Ciudad Condal. Los del portal de venta por internet Privalia celebraron su cuarto aniversario a pie de playa en el Melow Beach Club, lugar que se encuentra en el

ELENA
MARUENDA,
NOVIA DE
JOAQUÍN CORTÉS



PILAR RUBIO Y VAMPIRELLA EN EL MELOW BEACH CLUB

impresionante Hotel W. Allí se juntaron diseñadores más o menos conocidos (**Purificación García**, entre los más), modernillos catalanes (que se creen de lo más *fashion* por llevar *foulard*), empresarios enchaquetados (eufóricos ante la huida de la monotonía) y el *underground* madrileño más auténtico (**Tonino**, **Pedro Marín**, **Vampirella**...).

La estrella invitada era **Pilar Rubio**, que habló, se hizo fotos e incluso bailó con todo el mundo. Pilar, gracias a la cual cenamos mejor que nadie, me contó que sigue tan enamorada como el primer día de su novio, **José Molinero**, líder del grupo de heavy metal Hamlet, con el que lleva saliendo nueve años y con el que comparte, entre otras muchas cosas, una afición insaciable por los conciertos de rock. «No ha viajado conmigo porque no viene nunca. Yo prefiero ir sola a estas cosas de trabajo, así evitamos que nos hagan fotos juntos», me contó Pilar, que reconoce que para su novio no siempre es fácil asumir que varios *paparazzis* hagan guardia, día sí, día no, en la puerta de su casa. «¿Sabes? El otro día él fue a hacer deporte a un parque que hay cerca de casa. Le siguieron y le grabaron... ¡haciendo flexiones! ¿Tú comprendes que pueda tener interés algo así?». Admirable resulta lo poco que ha cambiado ella con la fama. Lo que más le sigue gustando es salir con sus amigos de siempre por los garitos más tirados de Vallecas. Y, por ejemplo, ni siquiera tiene una asistente que le ayude a limpiar la casa. «Mi piso lo limpiamos mi novio y yo, como hemos hecho siempre, y nosotros vamos a comprar al supermercado, por supuesto, no necesito ayuda de nadie».

Por Madrid también hubo algunas fiestas divertidas. La más fue la de la revista *Vanidad*. Montaron una barra de *gin tonics* en la céntrica tienda Yube y por allí pasó la gente más joven, guapa y moderna de la capital. ¿De dónde han salido?, me preguntaba yo, una y otra vez. Apabullante modernidad: qué estilos, qué poses, qué ropas, qué atrevimiento... El espectáculo humano era tan variado e impresionante que uno no podía evitar sentirse de lo más soso y aburrido al mirarse a sí mismo. La jo-

ven actriz **Ana Ruja**s, que a sus 19 años dice no haber estado nunca enamorada (todo llegará), y **Mai Mene-ses**, de Nena Daconte, son dos fans de la revista que no quisieron perderse el evento.

Por la de Carrera, que convirtió en una playa la terraza de Fortuny para la presentación de sus gafas, pasaron **Silvia Casas** y **Manu Tenorio**, que conservan su amor totalmente intacto, y **Elena Maruenda**, que acaparó toda la atención por ser la novia de **Joaquín Cortés**. Jovencísima (24 años, ella; él, 40), muy guapa y simpática, un diamante en bruto que esperemos que el *bailaor*, mucho más arisco que ella, valore lo suficiente.



ANA RUJAS EN LA FIESTA DE LA REVISTA 'VANIDAD'

DISPENDIO REAL EN SUECIA



Crisis, ¿qué crisis? Cerca de dos millones de euros ha costado la boda de **VICTORIA DE SUECIA**. Y sí, desde luego que la de ella y su esposo es una historia bien bonita pero, ¿eran necesarios 1.200 invitados y las 40.000 flores colombianas?, ¿está justificado tanto lujo y opulencia? La princesa, de 32 años, se vistió de blanco para comprometerse definitivamente con **DANIEL WESTLING**, de 36. Ella, heredera del trono. Él, entrenador físico. Su entrenador, concretamente. Y entre clase y clase, Victoria, que cuando le conoció tenía problemas psicológicos y de anorexia, se enamoró de Daniel, su profesor. Ahora, ocho años más tarde, una vez que han sellado su amor formalmente, él deberá abandonar su profesión (¿Príncipe entrenador? Ni hablar). Se dice que el Rey en un principio hubiera preferido un marido de sangre real europea para su hija, pero que, con el tiempo, ha comprendido que nadie mejor que él puede hacerla feliz.

LA VENGANZA DE 'LA CAMPANARIO'

MARÍA JOSÉ CAMPANARIO prepara su venganza, podía leerse en la portada de una revista de corazón la semana pasada. «Va a demandar a todo bicho viviente», declaraba para el reportaje una persona de su entorno. Hombre, teniendo en cuenta que a la mujer de Jesulín se la lleva vilipendiando muchos años, yo creo que ya iba siendo hora de que tomara cartas en el asunto de forma seria. Y es que, ¿cuántas veces ha hablado mal María José Campanario de **BELÉN ESTEBAN**?, ¿cuántas lo ha hecho ésta contra la Campanario? Respóndanse ustedes mismos. ¿Fría, antipática, interesada, mala madre y peor esposa, corrupta? Todo esto se le ha llamado a la actual mujer del torero pero, ¿qué quieren que les diga, cuando yo coincidí con ella me pareció una mujer muy amable que todo lo que pretendía es que la dejaran vivir su propia vida. Ya va siendo hora de que lo consiga.

ROMANCE EN IBIZA

Parece que la historia entre **GUTI**, y la modelo **NOELIA**, va cuajando. Y es que, si en un principio se pensó y se dijo que no eran más que amigos, lo cierto es que parece que les une algo más que una bonita amistad. Y hablo con conocimiento: les vio uno de mis mejores amigos en una de las playas más paradisíacas de Ibiza. El futbolista y la ganadora de Supermodelo 2007 se bañaban en el mar, se echaban agua y jugaban, se reían, se abrazaban mimosamente y se cogían de la mano. Ambos se conocieron por casualidad hace unos meses, en la fiesta del Calendario Larios, ¿recuerdan? Esa en la que, como contamos aquí, coincidieron, cada uno por su lado, el *trío la-la-la*: **ARANTXA DE BENITO**, **ÁLVARO MUÑOZ ESCASSI** y **GUTI**. Esa noche el futbolista, cuando aún no sabía que dos horas más tarde conocería a Noelia, me contó que no tenía pareja pero que su corazón estaba abierto. Y tanto.



SUDOKU**MANÍA**

FÁCIL

2		3	5			9		
		1		2	7		3	
				9				
5						6	8	
		9		6		7		
	1	8						3
				5				
	6		9	3		2		
		7			8	1		9

DIFÍCIL

			8					
3	1	2						
9			1		3	5		
							3	2
1	2		4		6		5	9
8	4							
		7	9		1			6
						1	2	4
					2			

X

					2		
	2					1	
3				8		5	
			8				2
	4		7				
	8	3					6
		4				3	

MUY DIFÍCIL

	1	5			9	6		7
	9	7		5				
				1				
		1	2					4
5	2						6	1
6					4	2		
				2				
				8		5	9	
3		8	9			4	1	

SOPA DE CINE

WKNTNHNHNHREKHSXHHW
KSHHKHNXMHNEHNMH
NHUVXDKZXCVNHRBCSC
HMEKHCHKSPHSFKDXEH
XSHUDSHVVVRGRBOHKVS
HBZVXBKHSNMKWRHBAC
HHGHRFFERTGUABHXHNS
HRHKOFZNCGLRSPHVS
HHGVBFHDFBLUHHXCHSB
PHFSHXNXNMXNHKAURXHS
HBSFKCKZRKHEFPHOSG
FSUGKBRBRHXHFEXRHZ
HRHKNEPNGOMDNRHVSH
SDOCTPFOSHXHESHNB
HSSNNRXTNBSKRHNZKR
SHUSXROUTNBSRNOCHG
HHDSCKUEGHBGDQKNSG
WHDRSCSHSUHNGRDNH

Debe buscar al director y a los actores de la película "EL PLANETA DE LOS SIMIOS" (1968): Franklin J. Shaffner, Charlton Heston, Kim Hunter, Roddy McDowall y Maurice Evans.

EL SUDOKU

En este Sudoku debe llenar todas las casillas vacías, de modo que las dos diagonales mayores y cada hilera vertical y horizontal contenga los números del 1 al 9 sin repetir ninguno.

LOS OCHO **ERRORES**

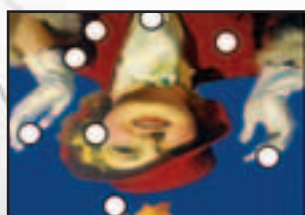


CRUCI**GRAMA**

[illegible]

HORIZONTALES: 1. Final de partida. Plata. 2. Perezosa ascendente. Ora al cielo. 3. Se divierte. Repetirá ayes de dolor. Nitrógeno. 4. Ciencia que trata de los montes. Peg sin cabeza. 5. W.C. Indica diversas especies de arnadillo. 6. Extremos de la nuez. Cuerpo del misil. Mazo para romper piedras. 7. San Sebastián. Me jugué todo el dinero. 8. Una de trece. Vitamina. Oxígeno. Pan cortado. Ya no es al revés. 9. Oposición sistemática a culturizar las clases populares. 10. Palos de la baraja. Extremo de la cadena. Indica curvas. 11. Organización nazi. Vocal. Casi es un adiós. Duna destrózada por el fuerte viento del desierto. 12. Repetición de las consonantes en una misma frase.

VERTICALES: 1. Uno que ama las flores. Líder que sube. 2. Unión entre partidos. Sociedad cooperativa y Sociedad limitada. 3. Las ratas se mueren por él. Tiempo sin lluvias. Viene con prisas. 4. Dentro del embudo. Sentimiento que nos mata. Ruta destrozada. 5. Pequeños. Reluce tanto como vale. Principio de escentricidad. 6. Hay partidos que aprovechan ésta para mostrar su despotismo. Meter el cordero al borno. 7. La última griega que vuelve. Lo tengamos cada día. Regala. 8. Infusión breve. Flotan en el aire. Elevación. Base de cruz. 9. Errores. Indiana Jones entre amigos. 10. Dos del teatro. Trabaja con las masas. 11. Caza sin límites. Sube la parca. 1. 12. Abridora de puertas. Sepulcro.



7	1	4	9	6	8	5	3
9	6	5	3	8	7	4	1
8	3	4	1	7	5	9	6
5	4	7	8	3	6	8	9
1	9	3	4	6	8	7	5
4	8	6	5	9	1	1	7
6	5	8	7	1	4	9	3
9	1	8	5	9	7	6	7
7	7	9	9	4	5	1	8

5	7	6	8	9	4	2	1	3
3	1	2	7	6	5	9	4	8
9	8	4	1	2	3	5	6	7
7	6	9	5	1	8	4	3	2
1	2	3	4	7	6	8	5	9
8	4	5	2	3	9	6	7	1
2	5	7	9	4	1	3	8	6
6	9	8	3	5	7	1	2	4
4	3	1	6	8	2	7	9	5

5	6	1	3	7	2	4	8
7	2	8	4	3	6	1	5
3	7	6	2	8	4	5	1
4	1	5	8	6	3	7	2
6	4	2	7	1	5	8	3
1	8	3	5	4	7	2	6
8	5	4	6	2	1	3	7
2	3	7	1	5	8	6	4

2	4	3	5	8	6	9	7	1
9	5	1	4	2	7	8	3	6
7	8	6	1	9	3	4	2	5
5	7	2	3	1	9	6	8	4
4	3	9	8	6	5	7	1	2
6	1	8	2	7	4	5	9	3
1	9	4	7	5	2	3	6	8
8	6	5	9	3	1	2	4	7
3	2	7	6	4	8	1	5	9

A	V	O	L	E	M	A	T	E	A
R	I	E	A	V	E	R	A	N	E
O	A	S	O	N	O	M	I	A	E
I	N	O	D	O	R	O	I	A	T
N	Z	I	S	I	M	A	R	R	A
R	E	D	A	N	E	P	O	S	T
O	S	C	U	R	A	N	T	I	S
S	G	O	H	S	E	N	A	S	
S	S	A	A	D	G	N	N	A	
A	L	T	E	R	A	C	I	O	N

SOLUCIONES

MUY DIFÍCIL

DIFICIL

x

FACIL

BMW SERIE 5 TOURING

MOTOR



EN PRIMERA CLASE

Comparte elementos de su arquitectura con algunas de las versiones más lujosas de la Serie 7. La cuarta generación de la berlina familiar amplía su campo de aplicación en una apuesta por la comodidad y con un diseño de lo más expresivo.



La versión familiar del turismo de la firma alemana BMW llegará en el mes de septiembre. La cuarta generación de este modelo sorprende por su expresividad estética, no muy común en vehículos de este segmento, pero también por su funcionalidad y gran dosis de dinamismo recogiendo el legado de los automóviles de la marca. Destacan, al mismo tiempo, los numerosos dispositivos destinados a incrementar el confort de los ocupantes y a facilitar la conducción del coche.

Su diseño, desarrollado a partir de la actual berlina, contiene una equilibrada mezcla de elegancia y deportividad. Se caracteriza por sus grandes proporciones y por la limpieza de sus superficies. Su personalidad específica y singular redonda en un conjunto que expresa mayor energía, potencia y robustez. Detalles como su largo capó o los pequeños voladizos, así como su trazado alargado, le aportan mayor refinamiento.

Uno de sus puntos fuertes deriva de su funcionalidad,

propia de un coche dirigido a toda la familia. De este modo, su maletero, con un volumen de 560 litros, puede proporcionar una capacidad de carga de 1.670 si se decide abatir los asientos.

El nuevo Touring llegará al mercado con dos motores de seis cilindros de gasolina y dos opciones diésel. Destaca el 529d, equipado con el motor turbodiésel de cuatro cilindros con una potencia de 184 caballos y un gasto de 5,1 litros a los 100, gracias a la función *Start&Stop*. Su nivel de emisiones es de 135 gramos de CO₂ por kilómetro recorrido. La variante más poderosa es el 535i, con 306 caballos. Todos los modelos pueden estar equipados con una caja de cambios automática de ocho marchas.

Entre los sistemas de asistencia al conductor, se ofrecen con el BMW *ConnectedDrive* la asistencia al aparcamiento, el mecanismo de visión panorámica, *Surround View*, o el de visión nocturna BMW Night Vision. Desarrollado con una arquitectura automovilística aprovechada en modelos de lujo de la Serie 7, queda todo dicho, su precio de salida es de 43.700 euros.

UNA CONDUCCIÓN VIRTUAL

La firma gala Citroën nos enseña a ser más respetuosos cuando estamos al volante.



iyán
juárez
coordinación

La lucha por la ecología asociada al mundo del motor también se juega en la red. No es de extrañar que las diferentes marcas lancen sus propuestas *más verdes* a través de internet con sistemas innovadores.

La última firma en sumarse a esta corriente ha sido Citroën. Lo ha hecho mediante el lanzamiento de

un *microsite* destinado a lograr un menor impacto del parque automovilístico en nuestro entorno.

La experiencia, a la que se puede acceder a través de www.citroen.es, se ha denominado *Eco-City*. Los internautas obtendrán información sobre las innovaciones medioambientales de los coches de la marca y tendrán que responder una pregunta semanal. Entre los ganadores se sortearán estancias de cinco noches en un hotel rural y créditos canjeables por cheques descuentos en operaciones destinadas a mejorar la eficacia ecológica de nuestro automóvil.

APUESTA POR EL CABALLO GANADOR

KAWASAKI KX250 F

De cara al próximo año, nos encontramos numerosas mejoras en la motocross KX250 F para dotarla de un mayor nivel competitivo. Destinada a pilotos con experiencia, llega diseñada con un chasis de aluminio de gran rigidez y con unos componentes y ajustes en la suspensión centrados en proporcionar una estabilidad excelente, sobre todo a alta velocidad.

La *dos ruedas* se muestra especialmente atrevida en las rectas donde los pilotos expertos podrán conducir a todo gas. Su motor de cuatro tiempos y 249 centímetros cúbicos, con inyección electrónica, ha sido configurado junto con su chasis para elevar al máximo la tracción de la rueda trasera. Un detalle que marca la diferencia entre solo correr o correr para ganar. Con estas novedades mecánicas, los pilotos tienen que realizar menos cambios, también son más precisos, reduciendo la fatiga y mejorando los tiempos en cada paso por línea de meta. Otra ventaja añadida es que el sistema de inyección elimina la batería disminuyendo el peso innecesario en el conjunto y haciendo más fácil su reglaje.

En cuanto a la suspensión, que permite salir mejor de los saltos, se ha incorporado la horquilla de función independiente *Showa*, por primera vez en una moto de este tipo. Otros elementos que facilitan su conducción son el asiento en poliuretano, más resistente, y el puño del acelerador, con un manguito unificado, más corto, con más agarre y fácil de manejar.



PREPARAOS

Os lo tengo más que dicho, pero es que hay cosas en las que no me canso de insistir: El chiringuito se va a la mierda. Me refiero, por supuesto, a este bendito Estado del bienestar, que consiste nada más en que los impuestos que pagamos garantizan educación, sanidad, seguridad, justicia, infraestructuras y un retiro sin miserias.

Vaya, que nadie nos regala nada. Son nuestros recursos los que construyen la carretera, la cárcel y el hospital. Y costean las cacerías del ministro. Y los sueldos de los senadores. Y el descojono de las diputaciones. Y el sindiós de las comunidades autónomas.

eneuve
periodista

Hablamos de algo tan sencillo como entregarle a esos individuos de los coches oficiales una parte de

nuestro dinero para que ellos lo administren en beneficio de la comunidad. Así debería ser. Pero resulta, amiguitos, que en el camino entre la planta noble del partido y el restaurante de a 200 el cubierto los servidores públicos olvidaron un día a quién pertenece la pasta y se la han ido fundiendo, mucho a mucho, para pagar las putas de la juerga de cada recalificación. De campaña en campaña, de unte en unte, al final en la lata ya solo quedan telarañas. Por supuesto, faltaría más que encima vayamos a poner en duda la democracia, a ellos plín. Oye, no haberme votado.

Eso sí, ahora que no hay ni para pipas, esos mismos políticos nos dicen que vosotros veréis. Yo no tengo problema, te cuentan por la tele entre Gürteles y Pretorias, mis chavales acaban de terminar el quinto máster en EEUU y al yate le puse bandera de Caimán; pero a vosotros, pringaos, que dios os pille confesados, porque esto se hunde. Claro está, a menos que...

A menos que -está a punto- os subamos el IVA y el IRPF. A menos que, como ya se prepara, comencéis a pagar por ir al médico.

A menos que se abarate el despido y os quedéis sin AVE. A menos que, tal cual se barrunta, curréis hasta los 70. A menos que, haceos a la idea, aumentemos el período de cálculo de la pensión. A menos que, estabais advertidos, os obliguemos a contratar un plan privado de jubilación.

Pues eso, que iros preparando, que el trinque está chungo y las mariscadas de sus señorías para celebrar el final de la crisis no van a pagarse solas. ¿O es que también resultará que los dueños de las marisquerías no tienen derecho a vivir?



NUMERO 193
27 DE JUNIO DE 2010

APAGA Y VÁMONOS



FOTO: CHARLIE GRAY

PURA FIBRA

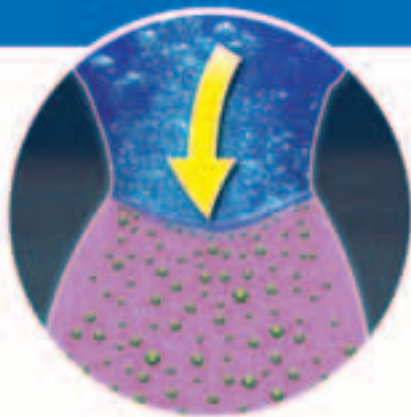
Icono y estrella del Real Madrid y de la selección portuguesa, combinado en el que no deslumbra al mismo nivel que en el equipo blanco, Cristiano Ronaldo es, casi siempre, una apuesta segura, como futbolista pero más aún como magnífico reclamo para publicitar lo que se tercie: desodorantes, entidades financieras, planes de pensiones, vinos, chocolate, calzoncillos o pantalones vaqueros, como el que viste en la imagen, un diseño de la nueva colección para

este otoño-invierno del modisto Giorgio Armani. Ronaldo, que nació y creció en un barrio obrero en la isla portuguesa de Madeira, en el seno de una familia humilde junto con sus tres hermanos, encarna hoy la historia de un triunfador, una persona con carisma y tirón mediático, como lo prueba que en internet teclear su nombre genera casi 17 millones de resultados, con toda clase de enlaces, foros, webs, fotos, cotilleos y poses, infinidad de poses que, sin

duda, encandilan y alegran la vista a sus innumerables admiradoras/es. Cristiano es un atleta, un deportista de primer nivel, pero también es un modelo, un talismán, una mina de oro, el «hijo que todas, muchas, madres quisieran tener», el novio perfecto, el hermano mayor a quien seguir y, valga la expresión, una de las «cajas registradoras» más activas y lustrosas del planeta, lo cual no garantiza, no necesariamente, que gane títulos o meta goles.



Yo me cuido por fuera,
Bezoya me cuida por dentro.



"Yo, siempre, agua mineral Bezoya.
Como es de mineralización muy débil,
me ayuda a eliminar toxinas más rápidamente"



Siente el efecto Bezoya

BEZOYA

Yo también creo que el turismo rural es un buen plan.

Entra en castillayleonesvida.com, la mayor central de reservas de turismo rural de España y reserva ya tu alojamiento de la forma más fácil y cómoda. Sin costes.



castillayleonesvida.com
central de reservas turismo rural

902 367 104 | 983 219 592

CASTILLA Y LEÓN ES VIDA

www.turismocastillayleon.com
902 20 30 30



CASTILLA Y LEÓN